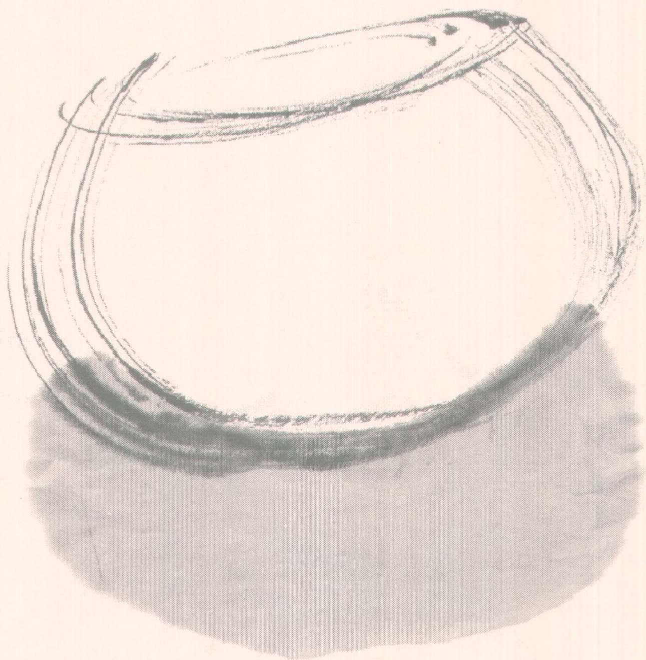
De klankschaal



Stichting Leven in Aandacht
voorjaar 2008 - jaargang 14 - nr. 27

De *Klankschaal* is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht met als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh. Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zenleraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnam-oorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over lijden, verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in hun dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatie-gemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.



Stichting Leven in Aandacht
p/a van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar, Nederland
www.aandacht.net

Inhoudsopgave

Klankschaal 27 – voorjaar 2008

Lieve sanghavrienden,

Eens per maand is het flink raak: dan gaan de hormonen met mij op de loop. De officiële naam hiervoor is PMS oftewel premenstrueel syndroom. Mijn gezinsleden blijven dan liever bij mij uit de buurt: op alles heb ik namelijk wel wat aan te merken en ik voel me boos op heel de wereld. Zelf heb ik het nooit zo in de gaten, totdat mijn lief mij voorzichtig toevoegt: 'Moet je misschien ongesteld worden?' Op die manier vestigt hij mijn aandacht erop dat ik te scherp uit de hoek kom. Zijn woorden zijn mijn klankbel en ik probeer daarna om eerst even te stoppen voordat ik iets zeg. Ik probeer ook om dat nare gevoel dat ik tijdens die dagen heb – meestal duurt het een dag of drie, vier – te omarmen, ervoor te zorgen. Maar omdat ik boos ben op de hele wereld, ben ik ook boos op de oefening en wil ik helemaal niet mijn best doen om aandachtig te zijn. Het is een van de momenten waarop ik oefen met een beperking en ik merk dat ik nog ver te gaan heb om mijn gewoonte-energie te transformeren in liefdevolle aandacht voor mijzelf en mijn omgeving, op een moment dat dat me niet vanzelf komt aanvliegen. Een moment waarop het citaat van toepassing is, dat ik ooit eens van een lieve sangha-genote op een kerstkaart kreeg toegestuurd: 'Liebe mich am meisten, wenn ich es am wenigsten verdiene, denn dan brauche ich es am nötigsten' (heb me het meeste lief wanneer ik dat het minst verdien, want dan heb ik de liefde het meeste nodig).



Oefenen met beperkingen is het thema waaraan we graag in de volgende *Klankschaal* aandacht willen besteden (zie p. 38). Met welke beperkingen heb jij te maken? Hoe kunnen we onze beperkingen overstijgen en hoe kan de oefening ons daarbij van nut zijn? Ik hoop van harte dat er veel mensen zijn die hun persoonlijke ervaringen hiermee met de sangha willen delen.

Angeniet Kam
Living Mindfulness of the Heart

Het milieu, dat ben jij

In augustus 2007 hield Thich Nhat Hanh een lezing over de effecten van de wijze waarop de mensheid omgaat met de planeet die we ons thuis noemen. Onderstaand een deel van deze lezing, waarin Thây ons handreikingen geeft voor de manier waarop we kunnen leren omgaan met de gedachte dat ook onze beschaving vergankelijk is. Deze lezing is gepubliceerd in de Mindfulness Bell *winter/voorjaar 2008. De volledige vertaling is te raadplegen via de website www.aandacht.net.*

Er zijn twee soorten milieu: het sociaal milieu en het natuurlijk milieu. Volgens de Boeddhistische praktijk zou je moeten zorgen voor je vijf skandha's (vorm, gevoelens, waarnemingen, mentale formaties en bewustzijn) maar je moet ook zorgen voor je milieu omdat het milieu jóu is. Jij helpt dat milieu te maken, of dat nu het sociale of het natuurlijke milieu is.

Lange tijd geleden schreef ik een boekje over meditatie met de titel *De zon in je hart* (*The Sun My Heart*). Tijdens een zitmeditatie, toen ik mijn aandacht op mijn hart richtte – ik adem in en ben me bewust van mijn hart, ik adem uit en glimlach naar mijn hart – realiseerde ik me ineens dat dit niet het enige hart is dat ik heb. Ik heb vele andere harten. Stel dat ik naar de zon aan de hemel kijk. Ik weet dat dat óók een van mijn andere harten is. Als dit hart er opeens mee stopt, zou ik meteen sterven. Maar als het andere hart, de zon, explodeert of stopt te functioneren als de zon, zou ik ook direct sterven. Dus er is een hart in mijn lichaam en een hart buiten mijn lichaam; de zon is een van mijn harten. Als je de dingen zo bekijkt, ben je er niet langer zeker van dat je alleen maar bínnen in je huid zit en kan je heel makkelijk de dualiteit van zelf en niet-zelf overstijgen.

In de boeddhistische psychologie leren we dat er in de diepte van ons bewustzijn vele zaden zijn, *bijas* genaamd. We hebben zaden van angst, woede en wanhoop, heel diep in ons bewustzijn. Als deze zaden water krijgen, manifesteren zij zich in de vorm van energie in de bovenste laag van ons bewustzijn. We noemen ze mentale formaties. Als het zaad van angst daar rustig slaapt, voelen we ons op een bepaalde manier vredig, maar als het zaad van angst wordt aangeraakt, manifesteert het zich als angst en lijden we. De oefening is om de zaden daar beneden te laten en ze niet de kans te geven zich te manifesteren.

Neurowetenschappers en biologen vertellen ons dat de genen in onze cellen niet uit zichzelf actief kunnen worden; ze hebben de omgeving, het milieu nodig. Daarom is het zo belangrijk je ervan te verzekeren dat je in een goede omgeving bent, dat je iets doet om de kwaliteit van je omgeving te verbeteren, om er zeker van te zijn dat de goede genen, de goede zaden



geactiveerd worden, elke dag. Dat is de oefening van het onszelf, onze kinderen en onze maatschappij beschermen zodat we voorkomen dat de negatieve zaden te veel water krijgen. In de boeddhistische psychologie spreken we van het contact tussen de tastzintuigen en de objecten van waarneming. Stel je voor dat zuster Pine de bel uitnodigt te klinken en het geluid ons gehoor prikkelt. De mentale formatie genaamd aanraking, of contact, veroorzaakt een andere mentale formatie die we gevoel noemen, of dat gevoel nu plezierig, onplezierig of neutraal is. Als dat gevoel niet iets ongewoons is of van geen belang, dan zal het opslagbewustzijn het negeren. Gedurende de dag hebben we veel van dit soort gevoelens. Als het gevoel sterk genoeg is, is er een mentale formatie die 'aandacht' heet. Als het gevoel diep genoeg in ons is, gaat het een bepaalde drempel over en dan is er aandacht – *manaskara* in het Sanskriet.

De oefening van juiste aandacht

De omgeving raakt een zaad in ons aan, trekt onze aandacht naar dát

bepaalde punt en schakelt een mentale formatie in. Dat zaad kan het zaad zijn van aandacht, of het zaad van hunkering, woede of verwarring. Als je in een oefencentrum als Plum Village woont, heeft het geluid van de bel een speciale betekenis omdat je jezelf erin traint om het op een bepaalde manier te horen. Het geluid van de bel betekent: 'Kom alsjeblieft thuis bij je ware zelf, geniet van je ademhaling en wees volledig aanwezig in het hier en nu'. Ons opslagbewustzijn heeft dat goed geleerd. Iedere keer dat we het geluid van de bel horen, gaan we terug naar onze adem, zonder enige moeite of beslissing, en ademen ten minste drie keer in en uit. Dit brengt ons vrede en vreugde en het inzicht dat we leven – Wat een wonder! Het geluid van de bel veroorzaakt de Juiste Aandacht, het soort aandacht dat goede dingen teweegbrengt, zoals oplettendheid en vreugde. Maar er zijn ook andere geluiden en dingen die we kunnen zien, die onze aandacht vestigen op negatieve dingen, zoals hunkering, angst, woede en leed. We moeten onze omgeving op zo'n manier organiseren dat er elementen aanwezig zijn die juiste aandacht bevorderen, want anders zal het onjuiste aandacht veroorzaken. Zo kunnen bijvoorbeeld televisieprogramma's elementen bevatten die het ergste kunnen losmaken in onze kinderen. Als een kind twaalf jaar is, heeft het 100.000 geweldsdaden en 8.000 moorden op tv gezien. Dat is te veel! In naam van de vrijheid gaan we maar door met het produceren van films vol geweld, woede, angst en hunkering.

Als je, diep kijkend, ziet dat je sociale omgeving niet bevorderlijk is voor vrede, vreugde, mededogen en geweldloosheid, dan moet je iets doen om het te veranderen of manieren vinden om in de richting van een andere omgeving te gaan die veiliger is voor ons en onze kinderen. Zelfs als dat betekent dat we een andere baan moeten nemen, met een lager salaris, een kleiner huis of een kleinere auto. Dan moeten we dat accepteren, zodat wij en onze kinderen beter beschermd zijn.

Als je depressief bent, heb je misschien beelden, geluiden, aanrakingen etc. verwerkt die de negatieve zaden in jou hebben gestimuleerd en die daardoor tevoorschijn zijn gekomen in je dagelijks leven. Daarom houdt de beoefening in dat je zorgt voor de vijf skandha's maar ook voor de sociale omgeving.



Volgens de boeddhistische leer is alles vergankelijk. Daarom is het voor ons mogelijk om onze omgeving ten goede te veranderen. Als sangha moeten we misschien eens gaan zitten en een dharmadiscussie voeren en manieren vinden om de kwaliteit van onze sociale omgeving te verbeteren. We kunnen oefenen als familie, als buurt, als stad of als natie. De sociale omgeving is cruciaal voor het bepalen van onze toekomst.

Aandachtige consumptie in het Koninkrijk Gods

De vijfde van de Vijf Aandachts-oefeningen in het boeddhisme gaat over aandachtige consumptie. We moeten op zo'n manier consumeren dat we geen vergif zoals angst en woede in onszelf toelaten.

De moeilijke situatie waarin we ons bevinden, is veroorzaakt door gedachteloze productie en consumptie. We hebben een omgeving geschapen die bevorderlijk is voor geweld, haat, discriminatie en wanhoop. Geweld is vandaag de dag overal; in families is er huiselijk geweld. Onze jeugd is te gewelddadig geworden en hun leraren weten niet hoe ze moeten helpen met hun woede en angst.

We zijn ook gewelddadig jegens ons milieu en de natuur. We worden nu geconfronteerd met de opwarming van de aarde en klimaatverandering. Zelfs het Koninkrijk Gods is vergankelijk. Zelfs het Zuivere Land van de Boeddha is vergankelijk.

Als we diep in onszelf kijken, kunnen we elementen van het Koninkrijk Gods ontdekken die in het hier en nu beschikbaar zijn. De denneboom die daar op die berg staat, is zó mooi, stevig en groen. Voor mij behoort die boom tot het Koninkrijk Gods, het Zuivere Land van de Boeddha. Voor mij is het Koninkrijk Gods of het Zuivere Land van de Boeddha geen vaag idee, het is realiteit. En jouw prachtige kind met haar frisse glimlach, zij behoort tot het Koninkrijk Gods, en jij ook, jij behoort tot het Koninkrijk Gods. Maar omdat je niet weet hoe je met het Koninkrijk Gods moet omgaan, richt je schade aan. Het Koninkrijk Gods is zo'n groot cadeau. Als je vervuld bent van aandacht en concentratie kan je het Zuivere Land van de Boeddha aanraken, precies in het hier en het nu.

In het Evangelie staat een verhaal over een boer die een schat ontdekte op een klein stuk land (Mattheüs 13:44-46). Na zijn ontdekking verdeelde hij alle andere landerijen die hij nog bezat en hield alleen het stukje land met de schat. Als je zo'n schat hebt, heb je geen andere bezittingen nodig. Met de beoefening van aandacht, concentratie en inzicht, kunnen we dat geluk realiseren.

Als je vol bent van de energie van aandacht en concentratie, brengt iedere stap je naar het Koninkrijk Gods of het Zuivere Land van de Boeddha. De oefening, geleerd door onze leraar, zou ons naar de schat moeten leiden; we hoeven niet achter roem, rijkdom, macht of seks aan te rennen.

Als we in staat zijn om te zien dat die prachtige rivier iets is dat behoort tot het Koninkrijk Gods, zullen we ons best doen om het te behouden en niet toestaan dat het wordt vervuild. Als we inzien dat deze planeet toebehoort aan het Koninkrijk Gods, zullen we hem koesteren en beschermen, zodat we er lang van kunnen genieten. Onze kinderen en kleinkinderen zullen dan ook de kans hebben ervan te genieten. Aandacht helpt ons bewust te zijn van wat er gebeurt. Onze manier van eten en het produceren van voedsel kan erg gewelddadig zijn. We eten onze moeder, onze vader, onze kinderen op. We eten de aarde op. Wetenschappers vertellen ons dat als we het eten van vlees met 50% verminderen dit genoeg zal zijn om de situatie van onze planeet te veranderen.

De Boeddha over de opwarming van de aarde

Ik heb lange perioden samen gezeten met de Boeddha en hem geraadpleegd over de opwarming van de aarde. De lessen van de Boeddha zijn hier heel duidelijk over. Hij zei dat als iemand zich realiseert dat hij of zij moet sterven, die persoon allereerst in opstand zal komen tegen de diagnose. De angst om te sterven is altijd aanwezig, diep in ons opslagbewustzijn. De Boeddha adviseert ons om niet weg te rennen voor die angst. In plaats daarvan zouden we hem op moeten roepen om hem te kunnen herkennen.

Ik adem in en weet dat het in mijn natuur ligt om oud te worden.
Ik adem uit en weet dat ik niet kan ontkomen aan de ouderdom.

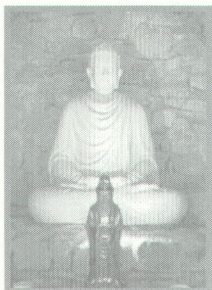
Ik adem in en weet dat het in mijn natuur ligt om ziek, terminaal ziek, te worden.
Ik adem uit en weet dat ik niet kan ontkomen aan ziekte.

Ik adem in en weet dat het in mijn natuur ligt om te sterven.
Ik adem uit en weet dat ik niet kan ontkomen aan de dood.

Ik adem in en weet dat ik op een dag alles, iedereen die ik koester, los zal moeten laten.
Ik adem uit, er is geen manier om ze mee te nemen.

Deze oefening helpt ons ouderdom, ziekte en dood als realiteiten te accepteren. Feiten waaraan je niet kunt ontsnappen. Nadat je dit hebt geaccepteerd voel je je veel beter. Degenen onder ons bij wie aids of kanker is geconstateerd, reageren op dezelfde manier. We kunnen het niet accepteren. Lange tijd worstelen we met onszelf. Uiteindelijk accepteren we het en op dat moment vinden we vrede en als we dan vrede vinden, zijn we meer ontspannen en hebben we een kans om de ziekte te boven te komen.
Ik heb mensen met kanker gekend die in staat waren om tien, twintig, zelfs dertig jaar te overleven omdat zij in staat waren om te accepteren en vredig

te leven. De Boeddha vertelde me dat hetzelfde geldt voor onze beschaving. Als we zo doorgaan, zal onze beschaving tot een einde komen. Vóór deze beschaving heeft de aarde andere beschavingen gekend. Vele beschavingen zijn tot een einde gekomen omdat de mensheid niet wijs genoeg was. Datzelfde zal ook voor ons gelden. Als we zo doorgaan met consumeren in deze mate, als de bescherming van deze prachtige planeet ons niet kan schelen, dan laten we toe dat de aarde zal verbranden door opwarming. Misschien zal 70% van de mensheid sterven. Het ecosysteem zal op zeer grote schaal vernietigd worden en we zullen miljoenen jaren nodig hebben om een nieuwe beschaving op te bouwen. Alles is vergankelijk.



Velen van ons accepteren dit niet. Oh nee! God heeft deze aarde geschapen en God zal niet toestaan dat zoiets gebeurt. Maar het is een feit dat we niet alleen onze vijf skandha's zijn, maar ook onze omgeving, ons milieu dat zich bevindt in een proces van zelfvernietiging. Velen van ons die deze vernietigende koers zien, worden het slachtoffer van wanhoop en angst. We zullen dan al gestorven zijn aan geestelijke ziekten vóórdat de opwarming van de aarde dood en vernietiging brengt.

Het einde van onze beschaving

Ik adem in en weet dat deze beschaving zal sterven,
Ik adem uit, deze beschaving kan niet ontkomen aan de dood.

We moeten leren het einde van onze beschaving te accepteren. Net zoals we onze eigen dood accepteren, doen we dat ook met de dood van onze beschaving. We weten dat er later een nieuwe beschaving geboren zal worden, misschien één of twee miljoen jaar later. We raken de waarheid van vergankelijkheid aan en dan hebben we vrede. Als we vrede hebben, zal er weer hoop zijn. Met deze vorm van vrede kunnen we de beschikbare technologie aanwenden om onze planeet te redden. Met angst en wanhoop zullen we niet in staat zijn onze planeet te redden, zelfs niet als we de technologie hebben om dat te doen.

Wetenschappers zeggen dat we genoeg technologie hebben om onze planeet te redden, maar psychologisch gezien zijn we daar niet toe in staat. We zijn niet vredig, verlicht of wakker genoeg om dat te doen. Dat is de reden waarom wij, als leden van het menselijk ras, moeten oefenen zodat we onze angst, wanhoop, vergeetachtigheid en onverantwoordelijkheid kunnen overstijgen. Gelijktijdig kunnen de wetenschappers proberen andere manieren te ontdekken om onze technologie te verbeteren. Een collectieve bewustzijnsverandering zal een

nieuwe manier van leven, een aandachtige manier van leven, bewerkstelligen. De technologie die ons ter beschikking staat, zal voldoende zijn om ons te helpen deze planeet te redden.

Als je in contact kunt komen met de schat die beschreven wordt in het Evangelie volgens Mattheüs, hoef je achter niets anders aan te rennen. Je hebt het koninkrijk als je rijkdom; je hebt een prachtige planeet als een geweldig cadeau. Geniet er gewoon van. Adem in en je maakt contact met de sterren, de maan, de wolken, de berg, de rivier. Als je een stap zet, dan maak je een stap in het Koninkrijk Gods. Dit is mogelijk met aandachtig ademen, aandachtig lopen, met aandacht verblijven in het huidige moment. Dan hoef je niet te consumeren en achter deze objecten van hunkering aan te rennen om gelukkig te zijn.

De leer van de Boeddha is erg duidelijk, erg krachtig en niet moeilijk te begrijpen. Wij hebben het vermogen om te beslissen over het lot van onze planeet. Boeddhisme is de krachtigste vorm van humanisme die we ooit hebben gehad. Het zijn onze acties en onze manier van leven die ons zullen redden. Als we wakker worden en de situatie zien zoals die is, dan zal er een collectieve verandering komen in ons bewustzijn. Dan zal hoop mogelijk zijn.

Vertaling: Pieter Loogman
Volledig Pad van het Hart

Thây weidde in oktober uit over het thema uit zijn lezing in een brief aan de sangha, waarin hij de resultaten samenvat van een onderzoek van de Wereldvoedselorganisatie van de Verenigde Naties uit 2006. Volgens dit onderzoek blijkt dat veeteelt een enorme bijdrage levert aan milieuproblemen zoals verschraling van het land, klimaatverandering, luchtverontreiniging, watergebrek, watervervuiling en verlies van biodiversiteit. Zo wordt 70 procent van het land dat nodig is voor landbouw gebruikt voor veeteelt en 30 procent van het landoppervlak van de aarde. 18 procent van de broeikasgassen zijn toe te schrijven aan de veesector. Meer dan de helft van het water dat wordt geconsumeerd in de Verenigde Staten wordt gebruikt om dieren te fokken voor voedsel. Om een pond vlees te produceren is ongeveer 10.000 liter water nodig. Voor een pond graan is slechts 100 liter water nodig. Thây concludeert met de mededeling dat een vegetarische levensstijl wellicht de meest effectieve wijze kan blijken te zijn tegen het broeikaseffect. De volledige tekst van de (Engelstalige) brief is te lezen op:
www.orderofinterbeing.org/docs/TNH_Letter_October_2007.pdf.

Luisteren met je hart

Retraite met zuster Jina

In maart had de Nederlandse sangha de gelegenheid om deel te nemen aan een retraite met zuster Jina in Biezenmortel. In de lezingen die zuster Jina tijdens de retraite gaf, lichtte zij toe hoe de zes Paramita's ons kunnen helpen om de oever van welzijn, vrede en vreugde te bereiken. De zes Paramita's zijn praktische handreikingen waarmee we in het dagelijks leven kunnen oefenen. Met dank aan Margriet Versteeg, die dit verslag van zuster Jina's lezingen maakte.

Het is ons verlangen om te leren in aandacht te leven, daarom willen we deze weg gaan. Mindfulness, aandachtig leven, betekent: wakker zijn, aanwezig zijn bij wat er gaande is in het nu. Altijd is dan ook de ander of het andere aanwezig. Als je merkt dat er bijvoorbeeld boosheid in je is, hoe ga je hier dan mee om? Allereerst erkennen we dat het er is en daarna kunnen we die boosheid 'omarmen', er op de juiste manier mee omgaan. Je probeert het niet te negeren of weg te drukken, je brengt kalmte door te zeggen: 'Ik adem in en weet dat er boosheid in me is, ik adem uit en zorg goed voor mijn boosheid.'



(Jina tekent nu een cirkel met een golvende middenlijn.) De onderste helft heet het opslagbewustzijn. De bovenste helft is ons dagbewustzijn. Het opslagbewustzijn is als de aarde, daar liggen alle zaadjes van vreugde, verdriet, boosheid, angst etc. opgeslagen. Het is ons potentieel. Als je een of meerdere van deze zaadjes water geeft, dan groeien ze en komen ze in je dagbewustzijn. Alle zaden die veel water krijgen groeien en worden sterker, dit geldt voor zowel de positieve als de negatieve zaden in ons.

Zo kan je positieve zaadjes van vrede, vreugde en geluk voeden door ze water te geven. Negatieve zaadjes kan je kalmeren door met liefdevolle aandacht naar je adem te gaan. Je laat het contact met de bron van de boosheid los. Voel waar de boosheid zit, de knoop. Kijk goed naar het verschil tussen kalmeren en voeden. We kunnen zo goed leren luisteren, door de tijd te nemen om

negatieve dingen in ons te omarmen, om te kijken zonder vooroordeel naar het innerlijk commentaar, wel te erkennen dat dit er is, maar te stoppen het te blijven voeden. Stoppen is de basis van transformeren.
Als je zintuigen daarentegen iets moois hebben gezien of gehoord, dan kan je dat zaadje water blijven geven, het voeden. Het zaadje van vreugde wordt dan sterker en wordt een bron van geluk.
Kijk eens naar de zaden in je die veel water gekregen hebben, de goede en de wat minder goede. De zaden die aan je doorgegeven zijn door je ouders, de school, de maatschappij met zijn collectieve ideeën over goed en kwaad. Zij hebben je zo geconditioneerd. Daarom ben je zoals je bent. Jij alleen kan die zaden transformeren. Dat doe je door te oefenen, door inzicht en mededogen te ontwikkelen, voor jezelf en voor anderen om je heen.

De zes Paramita's, de zes perfecties, zijn gereedschappen die we op ons pad kunnen gebruiken. Zij kunnen gezien worden als zes bootjes waarmee je naar de andere oever kan oversteken, naar de oever van welzijn, vrede en vreugde. Van haat naar liefde. Van onwetendheid naar inzicht, van geen-weg naar een weg om te gaan. Het zijn de zes verlichte kwaliteiten van het hart. Iedereen kan deze zes perfecties ontwikkelen, iedere dag opnieuw. Alle Paramita's zijn gemaakt van geven, leven in aandacht, inclusiviteit en geduld, volharding, concentratie en wijsheid. Zij gaan uit van het weten en ervaren dat geluk geen zaak is van het individu, maar van het grote geheel, van het geluk van interzijn.

De eerste Paramita is *Dana*: vrijgevigheid, schenken. Dana betekent het geven van onze aanwezigheid, onze vreugde, ons geluk, ons begrip, respect, openheid, stabiliteit, onze ondersteuning, onze bescherming. Kortom: het toont een werkelijke interesse in het welzijn van anderen. Het geluk van de ander is jouw geluk. Dana is een open hart, een open hand, een open geest. Wat in het geven maakt dat geven tot een Paramita? Dit soort geven is onvoorwaardelijk geven, zonder iets terug te verlangen. Blindelings geven. Je hoeft geen erkenning, geen dankjewel. Geen voordeel of aanzien. Je kijkt niet eerst of die persoon je aandacht wel waard is. Dana uit zich in denken, spreken en handelen. Schrijf eens op wat voor kwaliteiten jij te geven hebt. Kijk zonder kritiek of oordeel. De TomTom oordeelt niet, hij kijkt waar je nu bent en wijst je steeds opnieuw de weg van waaruit je verder kan gaan in de juiste richting. Je kan jouw manier van Dana geven ontwikkelen, je hoeft niet meteen perfect te zijn. Je glimlach kan al een geschenk zijn. Het feit dat je geen verdere schade wilt berokkenen is al Dana. Geluk is geen individuele zaak, hoe meer je geeft, hoe meer je terugkrijgt. De basis van ons handelen is altijd inzicht en begrip en liefde.

Er zijn drie soorten Dana:

1. materieel, het geven van voeding, geld, onderdak, kleding, medicijnen;
2. het bieden van toevlucht, bescherming geven, angst wegnemen;
3. de dharma aanbieden, je inzicht, diep luisteren en kijken, begrip hebben en vreugde brengen.

De tweede Paramita is *Shila*: handelen dat gebaseerd is op inzicht. Praktisch gezien zijn dat de Vijf Aandachtsoefeningen. Dit zijn concrete vormen van in aandacht leven, om vreugde te ervaren en om bescherming te geven tegen schade en angst. Leven vanuit de Vijf Aandachtsoefeningen is het omarmen van dat wat 'weldoende' is. Deze oefeningen zijn als de Poolster die de juiste richting aanwijst: de richting van geweldloosheid, bescherming van lichaam, geest, de ander en de natuur. Zij steunen onze persoonlijke integriteit, brengen welzijn aan alle levende wezens. Het is de basis om verder te komen op ons spirituele pad. Voor een diepe beoefening van de Vijf Aandachtsoefeningen hebben we een sangha nodig.
Een belangrijk onderdeel van de Vierde Aandachtsoefening is het diepgaand luisteren.
Wat is echt luisteren? Aandacht is hierbij nodig, lichamelijk en geestelijk aanwezig zijn, weten dat de ander er is, openheid. Dat is Dana, het mooiste geschenk dat je kan geven. We willen luisteren zonder kritiek, we luisteren om te ondersteunen, om goedwillend te zijn. We nemen daarvoor alle tijd, we zijn samen met de ander. We denken niet meteen aan een oplossing, we hoeven geen interpretatie te geven, we hoeven de ander niet te repareren.

De derde Paramita is *Kshanti*: inclusiviteit, het vermogen om onrecht en lijden te erkennen, te omarmen en te transformeren. Een andere betekenis is ook het kunnen verdragen, het niet opgeven. De essentie van Kshanti is stabiliteit, sterkte van geest om obstakels en moeilijkheden het hoofd te bieden zonder ons houvast te verliezen. Standvastigheid, tegenwoordigheid van geest. Kshitigarbha, de bodhisattva van aspiratie geeft niet op, laat niet in de steek, keert niets de rug toe, wordt niet onverschillig, in geen enkele situatie. Geduld is hierbij een belangrijke oefening die kracht heeft. Geduld kan niet omver geduwd worden. Geduld brengt innerlijke kalmte. Een obstakel kan een opstapje worden. Geduld is iets wat je constant kan oefenen. Geduld ontwikkel je met geduld.
Als je ergens lang moet wachten, wat doe je dan met die tijd? Welke zaadjes geef je water? Zaadjes van angst, irritatie, bezorgdheid of zaadjes van compassie en van begrip? Heb je geduld met anderen die niet zo snel zijn of iets niet zo vlug begrijpen? Verplaats je in de ander, ook al is er onrecht, je hoeft daarbij een slechte daad niet goed te praten, maar je kan je hart openhouden. Als er voldoende



kalmte is en ware interesse, kan je de wortels van het lijden erkennen, de oorzaken en gevolgen begrijpen, zodat je tot inzicht kan komen en misschien kan begrijpen waarom de ander zo gedaan heeft. We oefenen op deze manier ook inclusiviteit: als het met de ander goed gaat, gaat het ook met onszelf goed. De basis is het toewensen van welzijn voor de ander. Wij willen 'weldoend' worden. Dat kan op vier verschillende manieren. We kunnen ze ook de vier hartenwensen noemen.

- *Maitri* is het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid voor onszelf en voor anderen. (*Kindness is my religion,* zegt de Dalai Lama).
- *Karuna* is mededogen, compassie, het verlangen om het lijden van onszelf en anderen te verlichten.
- *Mudita* is vreugde. Vreugde in onszelf en vreugde over de vreugde van de ander. Niet jaloers zijn als de ander blij is. Maar ook het blij zijn voor onszelf, het opzoeken van dat wat ons blij maakt.
- *Upeksha* is gelijkmoedigheid. 'Ik adem in en weet dat ik verdrietig ben, maar ik word niet door dat verdriet meegesleept'. Het weten dat alles vergankelijk is, dat alles komt en gaat. Ook al stormt het, toch weten dat je wortels stevig in de grond staan.

De vierde Paramita is *Virya*: de doorgaande beoefening, ijverig zijn, vlijtig zijn. Maar het is ook vreugdevolle energie, enthousiasme. Zonder *Virya* zullen we het snel opgeven als we hindernissen tegenkomen. We oefenen om niet zo vlug afgeleid te zijn. Als we merken dat dat toch zo is, dan kunnen we dat erkennen en omarmen. We kunnen onze tekortkomingen zien als een middel om ons mededogen verder te ontwikkelen. Voor *Virya* zijn vier grote inspanningen nodig, vier volhardingen, allemaal vreugdevol!
Als onze zintuigen indrukken binnenhalen, krijgen de zaadjes in ons opslagbewustzijn water. Hoe kunnen we daarmee omgaan? Ten eerste

kunnen we vermijden deze zaden verder water te geven. Als we bijvoorbeeld boos zijn op een ander, kunnen we een tijdje rust nemen, bij onze boosheid blijven en niet reageren, eerst kalmeren. Als we gewelddadige dingen op de tv zien, kunnen we ervoor kiezen niet verder te kijken. Je kan ook leren om op een andere manier te kijken, zodat je mededogen kan ontwikkelen, dat is dan heel selectief water geven.
Ten tweede kun je vervangen. Als de negatieve zaadjes toch water hebben gekregen, dan kan je die vervangen door er positieve zaden voor in de plaats naar boven te halen.
Ten derde kun je aanraken. Je kan zoveel mogelijk positieve zaden, die nog in het opslagbewustzijn sluimeren en die zich nog niet gemanifesteerd hebben, water geven, naar boven halen. Je kan mooie herinneringen ophalen of naar een zonsondergang gaan kijken.
Ten vierde kun je vasthouden. Ons geheugen helpt ons om herinneringen naar boven te halen van vreugde, tevredenheid en welzijn. Houd zo lang als je kan deze aandacht vast. Zo kan je dan opnieuw in contact komen met de bron die dat zaadje water heeft gegeven.
Onze beoefening leidt tot het transformeren van de zaden in ons opslagbewustzijn. We hebben allemaal dezelfde zaden. De zaden die het meeste water krijgen, groeien ook het meest en de zaden die het krachtigste zijn, komen het vaakst op. We moeten dus goed voor onze eigen tuin zorgen, maar tegelijkertijd ook voor andermans tuin. Daar worden wij zelf en de ander dan weer gelukkig van.

De vijfde Paramita is *Dhyana*, meditatie. Meditatie bevordert onze concentratie. Als we mediteren kunnen we twee dingen doen. Ten eerste kunnen we stoppen, *Shamata*. We worden dan niet langer afgeleid door onze gedachten over het verleden, de toekomst of de dingen die nu gebeuren. Door naar onze adem terug te keren komen we weer terug in het hier en nu. Zo kunnen we ons lichaam en onze geest kalmeren.
Het tweede wat we kunnen doen, is *Vipashyana*, diepgaand stil staan, diep kijken, bij wat er nu gaande is, het huidige moment aanraken en zien wat de moeilijkheden en mogelijkheden zijn. Het beoefenen van meditatie is alles met concentratie, begrip en aandacht doen.

De zesde Paramita is *Prajña:* wijsheid, het juiste inzicht. We gaan dan zien dat het zelf, ons bedachte ik, eigenlijk bestaat uit alles wat we niet-zelf noemen. Er is alleen maar interzijn. Alles is onlosmakelijk met al het andere verbonden. We kunnen dan zien dat een golf hetzelfde is als de zee. Zo kunnen we vrij worden van alle concepten en ideeën die ons zorgen baren en angst inboezemen. En dit grote inzicht brengt ons dan naar de oever van geen-angst, geluk en vrijheid.

Veel deelnemers aan de retraite stuurden bijdragen op over hun ervaringen in Biezenmortel. Zij verhalen over doorbrekende inzichten over oude patronen en laten zien hoe nieuwe, voedende gewoontes werden gevormd.

Het komt vanzelf

Voor mijn gevoel begon de retraite op zondagavond 9 maart 2008. Liggend in bed voelde ik ineens energie door mijn lijf stromen en tintelingen hier en daar. Een gedachte in de vorm van een vraag welde zomaar in me op: aankomende week kan er heling plaatsvinden, kun jij dat toelaten? Kun jij dat laten gebeuren?
Aangekomen in het dorpje Biezenmortel stroomde het voormalig klooster de Beukenhof vol met mensen, waaronder ik. De groep van ruim 200 retraitegangers werd opgedeeld in families voor het onderdeel dharmadelen, een onderdeel waarvan ik genoten heb. Tijdens dit delen ervoer ik ruimte, rust en betrokkenheid, wat mij de gelegenheid gaf bij mezelf te blijven, in verbinding te delen wat ik had ervaren en te luisteren naar de ervaringen van anderen. Dit delen wil ik graag voortzetten door enkele ervaringen, die indruk op me hebben gemaakt en me verder hebben geholpen in een specifiek proces, weer te geven.
Vaak, als ik eenzaamheid ervoer en behoefte had aan troost en geborgenheid, zette ik een oud patroon in werking. Het betrof een verlangen waarmee ik hoopte de leegte in mezelf op te kunnen vullen. Ik 'trok me terug', verzon scenario's over hoe een 'bepaald persoon' op een 'specifieke manier' mijn pijn zou kunnen verzachten en sloot me op dat moment in wezen af voor mijn omgeving. Tijdens deze retraite drong het tot me door dat ik hierdoor met name de zaadjes van afgescheidenheid, onzekerheid, eenzaamheid, gehechtheid en pijn voedde. Dit door mijn angst voor afwijzing en mijn onvermogen het verlangen om te zetten in praktisch handelen, maar het wél te blijven koesteren. Vanuit dit besef was ik gemotiveerd mijn best te blijven doen zoveel mogelijk bij mezelf te blijven én open te staan voor en verbonden te blijven met mijn omgeving. Kortom, gemotiveerd om te oefenen met aandachtig leven.
Liggend op een matje op de grond, tijdens de total relaxation, voelde ik me meer en meer ontspannen, wat hielp om me zoveel mogelijk toe te vertrouwen aan de aarde. De klank van de harp, die op een gegeven moment bespeeld werd, hielp me nog opener te worden en vulde mijn lijf met een zachte stroom die me tot tranen roerde. Onder mijn zolen voelde ik het mos tussen het gras dat me zachtjes liet wegzakken en me weer deed opveren tijdens een loopmeditatie in de tuin van de Beukenhof, waar ik de warme hand van een bekende vasthield in een rij van zo'n honderd mensen. Tijdens de vraag- en antwoordsessie meen ik

dat er zelfs een poëtisch zaadje in me is geraakt: "De wijze waarop de bel werd uitgenodigd bracht een klank voort die mijn hart verder opende en mijn zachtheid deed ontwaken." Het getik van het bestek op de borden, tijdens de eetmeditatie, herinnerde me aan de vele mensen die gezamenlijk in stilte aten en met wie ik mij verbonden voelde. Ook het geluid van de trolley met vuile vaat, die in de gang werd voortgeduwd en waar ik me in eerste instantie even aan stoorde, deed me al gauw beseffen dat ook dat onderdeel uitmaakte van een proces. Een proces dat ervoor zorgde dat de sangha, ook de volgende keer, eten op schone borden kon opscheppen en het buikje rond kon eten, met de juiste maat, zodat ze verder kon gaan op de weg van begrip en liefde. De lezingen van zuster Jina hebben me geïnspireerd. Wat me raakte is dat, door met plezier te oefenen, de voorwaarden gecreëerd worden en 'het' vervolgens vanzelf komt.

Dit waren een aantal ervaringen die ik graag wilde delen, omdat ze de zaadjes van betrokkenheid, zachtheid, verbinding, vertrouwen en warmte in me versterkten. Ik voelde me vervuld en kwam tot de conclusie dat dat tot stand is gekomen door aandachtig in verbinding te zijn met mijzelf en mijn omgeving. Een omgeving die onder andere bestond uit een groot voormalig klooster en de medewerkers, een lieve kamergenote, een ruime tuin en meer dan 200 mensen, waaronder zuster Jina en vier kloosterlingen, die gezamenlijk oefenden in leven in aandacht in een mooie omgeving in Brabant.

Dit toepasselijke stukje tekst las ik zaterdag 15 maart, een dag na de retraite, in het boek *De mooiste wijze teksten* van Thich Nhat Hanh:

We moeten ophouden ons lichaam en onze ziel te vernietigen voor het idee van geluk in de toekomst. We moeten leren gelukkig te leven in het huidige moment, de vrede en vreugde aan te raken die nu bereikbaar zijn. Als iemand ons zou vragen: 'Is het beste moment van je leven al aangekomen?' zeggen we misschien dat het heel spoedig zal komen. Maar als we voortgaan op dezelfde manier te leven, zal het misschien nooit komen.

Christel Ruijgrok
Diepe Vervulling van het Hart



Loopmeditatie

Een regenachtige dag, maar tijdens de loopmeditatie was het droog. Alleen de wind liet zich horen en voelen. Zelfs de uitleg van zuster Jina werd meegenomen door de windvlagen, als goede tijding over de wereld. Het voorbeeld dat ze ons gaf, was duidelijk en daar gingen we, met 200 mensen op rij.
In het begin waren de stappen wat wankel, maar het ritme werd steeds prettiger en de aarde meer voelbaar. Ondanks dat we af en toe door de modder liepen of over dik hobbelig zacht gras, liet de aarde zijn stabiliteit voelen. Iedere stap is thuiskomen. 'Hè hè, we zijn er', zei zuster Jina dan.
Ik voelde dankbaarheid, om met deze mensen, op dit moment op de aarde te lopen en bij iedere stap iets dichter bij mezelf te komen. Alertheid was geboden, om de levende wezens te sparen die ons pad kruisten. Door de resonantie van onze voetstappen, hadden we de wormen wakker gemaakt, die tussen onze voeten door de overkant van het pad probeerden te bereiken. Ik vergeleek ze met onze obstakels op het pad om aan de overkant te komen. Ze waren pril rose en dun.
Jonge boompjes kwamen onder de oude blaadjes vandaan, als bodes van het voorjaar. Hier en daar lag ook een ontkiemende kastanje, die zich nog in moeder aarde ging nestelen. Bij een open plek onder de bomen hielden we stil, in een grote cirkel. Daar deden we oefeningen, met boven ons een wolkenhemel waar de zon even doorheen brak om ons aan te moedigen. Op dat moment was de storm zo duidelijk aanwezig, dat het leek of de wind onze ademhaling overnam. In en uit!



De route terug ging langs laag overhangende fruitbomen. Ik had daar eerder al gelopen, dus die bomen kende ik al. Maar toch, nu zagen ze er anders uit, veel mooier. De stammen waren ruw en knoestig, met prachtig vlammende kleuren van rose, oranje tot roestbruin en dat was nieuw. Of liever gezegd, ik keek (op)nieuw. De loopmeditatie liet wonderen zien en deed wonderen.

De storm raasde door de bomen
En takken zongen hun hoogste lied
Want: liep daar zuster Jina niet?!

Toen ik nog een druppel was
Was ik van de zee gescheiden
En zo druk met druppel zijn
Nu weet ik, ik ben beide

Gemma de Keijser
Edele Transformatie van het Hart

Een bijzonder weekje

Ik ben weer thuis en mediteer sinds Biezenmortel dagelijks minstens twee keer. Voor het eerst van mijn leven beleefde ik een retraite en nog wel een boeddhistische retraite. Ik ben heel erg uitgerust en heb een flinke bagage aan leerpunten in de traditie van Tich Nhat Hanh, het geëngageerd boeddhisme.
Terugkijkend kan ik zeggen dat het een hele fijne week is geweest, die voor mij het pad naar meer heeft geopend.
Natuurlijk heb ik wel even moeten wennen aan de gebruiken en rituelen, zoals het terugkeren naar jezelf - waar je ook bent - bij het horen van de bel en het elkaar op oosterse wijze begroeten met een buiging en handen in lotushouding. Maar ook daar ging een welkome rust van uit en het onwennige verdween al snel naar de achtergrond.
Het leukste onderdeel van het programma vond ik het dharmadelen in je 'familie', het delen van je persoonlijke ervaringen met de retraite in het bijzonder of het dagelijks leven in het algemeen. De betrokkenheid en ervaring van Ger en Jorieke als familie-ouders speelde daarbij een essentiële rol.
De dharma talk van zuster Jina was eveneens heel inspirerend, vooral als ze haar ideeën kracht bijzette met actuele voorbeelden. Denk bijvoorbeeld aan de rust en het begrip waarmee TomTom's Sabrina je te woord blijft staan als je per ongeluk de verkeerde weg neemt. Hiermee komt misschien een einde aan het veelvoorkomende geruzie tussen echtgenoten bij het zoeken naar de juiste weg zonder Sabrina! Geëngageerd boeddhisme in zijn ultieme vorm. Zo blijft de boodschap om altijd rustig en begripvol te zijn naar je medemens zeker wel hangen.
Ik kijk al weer uit naar een volgende week. Plum Village? Wie weet!

Jacqueline Rietveld

Klare taal

Langzaam lossen de gebruikelijke weerstanden op. De hoeveelheid mensen wordt een zachte factor door de stilte, het eten-in-aandacht lukt bij vlagen, mijn onbekende kamergenote is snel vertrouwd en de familie luistert. Jammer dat we niet op elkaar mogen ingaan, hoewel... Ik zoek regelmatig even een apart hoekje, helemaal achterin de zendo/kapel bijvoorbeeld, of in de tijdelijke huiskamer waar de storm aan de ramen trekt.
'Luisteren met je hart': eenvoudige woorden voor een uitdagende beoefening. Zuster Jina wendt zich tot ons in klare taal. Weer thuis in Groningen blijf ik letterlijk stilstaan als ik luister, ik neem meer tijd en merk het resultaat: contact. 's Avonds laat Ton me zijn nieuwe schilderijen zien. Ze spreken opeens tot me, alsof ze zich letterlijk openbaren. Een nieuwe

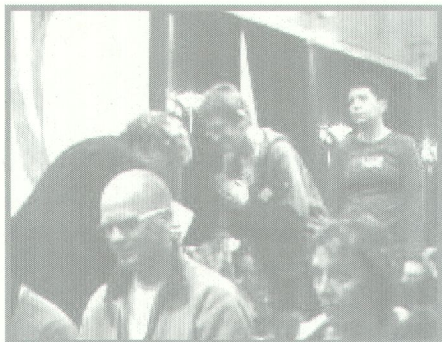
ervaring, deze wijze van luisteren naar en verstaan van kunst. Als ik een week later niet luister naar een vriendin, merk ik het achteraf in elk geval wel. Het waren waardevolle dagen in Biezenmortel. Dank jullie wel, alle mensen die dit hebben mogelijk gemaakt.

Anne van Lissa

Ruimte maken en een weerbericht

Mark: Ik had ervoor gekozen om toch mee te doen aan de retraite, hoewel ik de eerste twee dagen maar aan een gedeelte van het programma kon meedoen en deels nog moest werken. Hoewel goed bedoeld, voelde het niet erg zen. Dinsdagavond zat ik – terwijl de sangha samen in Biezenmortel zat, in m'n eentje in een Chinees restaurant in Rotterdam. Het liet me duidelijk zien dat het belangrijk is goed aan een retraite te beginnen en om – als het even kan – daadwerkelijk klaar te zijn met je dagelijkse werkzaamheden. Zenleraar Bernie Glassman noemt dat in zijn boekje *Instructions to cook*: cleaning the kitchen. Voordat je begint met koken, bereid je je voor en maak je ruimte om te doen wat je moet doen. Dat had ik duidelijk niet gedaan.
Rustpunt voor mij was mijn roommate. Hoewel ik hem nooit eerder had ontmoet, voelde zijn aanwezigheid heel vertrouwd. Een rustpunt tijdens het zoeken naar aansluiting. Blij was ik ook met het contact met een vriendin van mijn eigen sangha. De ochtendmeditatie vond ik fijn; samen in stilte zitten.
Zuster Jina leert ons om te kijken naar de achtergrond van mensen om ze beter te begrijpen. Waar komen ze vandaan? Understanding is love. Ook de wandelmeditaties buiten waren heel bijzonder. Ik had echt het gevoel samen met de sangha te lopen. Het waaide hard en we stonden stil bij een prachtige gele narcis. Zuster Jina liet zien hoe zij loopmeditatie deed: 'Probeer echt te zinken in iedere voet als je deze neerzet. Aankomen.' De vierde dag – na het aanraken van de aarde – merkte ik dat ik echt aanwezig kon zijn, meedeed.

Sujata: Mediteren met zo veel mensen vind ik soms moeilijk, soms gaat het juist heel goed.
Ik word steeds geduldiger in de rij voor het eten; ik geniet van de edele stilte tijdens het eten en 's avonds. In de familiegroep krijgen we veel ruimte van Hilly en Willy om van alles met elkaar te delen. In de groep vertellen we ons 'weerbericht' aan elkaar en bij mij is het op dat moment: wisselend bewolkt, maar de zon breekt door. En het werd steeds zonniger. De lezingen van zuster Jina, de persoonlijke verhalen bij de aandachtsoefeningen en de ceremonie op vrijdagmorgen vond ik heel bijzonder.
In de week na de retraite merk ik pas goed wat er veranderd is. Ik merk veel



meer op, noteer mijn emoties en weet er iets beter mee om te gaan; ik zie ook dat ik weer terugval in oude patronen, maar nu weet ik beter wat ik eraan kan doen. Rustig en vooral met plezier verder gaan om ooit 'de andere oever' te bereiken. De retraite heeft mij een flinke zet in de goede richting gegeven!

Sujata Groot,
Pure Geboorte van het Hart
en Mark Stoet

Aandacht voor een vinger

Mijn retraite begon in grote onrust over wat ik moest besluiten mt betrekking tot mijn knakkende linkermiddelvinger. Die gaf praktische problemen en hij begon stijver te worden en echt pijn te doen. Een afspraak met mijn huisarts voor een injectie was uitgevallen en had eigenlijk deze week gemoeten, kon anders pas twee weken later. De eerste dag kwam ik via de oefeningen in 'aandachtig ademen' meer te weten over mijn drijfveren, onrust en angst. Ik besloot het dilemma rond mijn vinger aan Evelien voor te leggen. Moest ik de retraite onderbreken, wat ik eigenlijk niet wou? Of moest ik zonder meer op de bonnefooi naar de arts gaan, die ik telefonisch niet kon bereiken? Of moest ik die twee weken dan maar wachten? In gesprek met haar kwam in me op: het is belangrijk dat ik ook voor mijn lichaam goed zorg. Mijn vinger vraagt om aandacht, om zorg. Opeens vond ik dat vóórgaan, boven een constant verblijf op de retraite.

Toen ik de volgende ochtend de arts weer opbelde, kreeg ik meteen verbinding en kon ik heel simpel een afspraak voor die middag regelen. Na de dharmateaching van zuster Jina reed ik naar Nijmegen: eten, injectie en weer terug naar de retraite. Ik merkte daar dat ik meteen al rustiger liep en meer aandacht had voor alles. En 's avonds, na een uur lang stille zitmeditatie, merkte ik wat 'n grote rust en stilte dat in me had gebracht. Met al die 200 mensen, zo'n positieve bron van energie!

De hele retraite had als thema 'Luisteren met je hart'. In de familiegroep bracht ik een probleem in betreffende een moeilijke relatie die ik met iemand had. Hoe moeilijk het dan voor me was om alleen maar te luisteren, zonder oplossingen aan te dragen.

Ik begreep toen dat het aankomt op diepgaand luisteren en samen zijn, zonder op te willen lossen. Waarbij

iemand uit de groep me hielp met ook zelf diepgaand naar mezèlf luisteren: wat is mijn verlangen in die relatie. Zuster Jina leerde ons hoe belangrijk geduld daarbij is. Ze zei: 'De essentie van geduld is: moeilijkheden het hoofd te bieden zonder je houvast, je innerlijke stabiliteit te verliezen. Het beoefenen van geduld is een oefening die kracht geeft. Geef het niet op; niet met jezelf en ook niet met de ander. Houd je hart en je interesse open voor jezèlf en voor de ander.' Ze vertelde ook over struikelblokken: 'Een struikelblok op je weg kun je als leermoment zien en daarna gebruiken als een krukje, een trapje.'
Wat me ook aansprak, was haar antwoord op de vraag wat je moet doen als iemand je onrecht aandoet. Volgens Jina moet je je dan verplaatsen in die ander: 'In zijn/haar omstandigheden zou ik wellicht hetzelfde gedaan hebben.' Wat niet betekent dat je die daad dan moet goedkeuren. Maar ze vervolgde wel: 'Onvoorwaardelijk geven betekent niet: blindelings geven. Het komt voort uit ware interesse en inzicht in wat het welzijn van de ander bevordert.'

Het was een fijne retraite. Dank Jina, dank familiegroep, dank alle anderen, dank Tilly ...

Tilly Naber - ten Berge
Nijmegen

De organisatie van de retraite

De retraite in Biezenmortel werd praktisch georganiseerd door de Hulpverlenerssangha. Hoe zij van de organisatie een sangha-oefening hebben gemaakt, beschrijft Maria Ruiters hieronder.

"De basis van de retraite, van de oefening, is om te 'zijn'. Als je basis stevig is, dan zal alles de kwaliteit van 'je zijn' weerspiegelen. Wees stevig, wees gelukkig, glimlach. Je zal dan vastberadenheid en frisheid uitstralen. Je hoeft het niet allemaal in je eentje te doen, je hoeft niet alles perfect te organiseren. Als je je voldoende op je gemak voelt, als je ontspannen bent, dan is dat genoeg."

Bovenstaand citaat komt uit een lezing van Thich Nhat Hanh voor de vaste bewoners van Plum Village, om hen voor te bereiden op de 21-daagse juni-retraite van het jaar 2002.
Tijdens iedere bijeenkomst en bij alle mailwisselingen gebruikten we een stuk tekst uit deze lezing om ons te laten inspireren bij het voorbereiden van de retraite. We, dat zijn Alma, Hilly, Maria, Hanneke, Wilma, Erna, Els, Berjan, Mariette en Jorieke. Dat heeft ons goed geholpen. We hebben genoten van de voorbereidingen en van de retraite zelf. Met twee complimenten waren we zeer verguld: 'Ik zie niemand van jullie als een kip

zonder kop rondlopen!' en 'Het loopt allemaal prachtig, ik kan niet zien wie de leiding heeft!'

We hebben de organisatie als een sangha gedaan, hebben elkaar gesteund en gedragen, elkaars kwaliteiten gestimuleerd en de ruimte gegeven. Het was een mooi proces. Zoals Jorieke schreef na de retraite: 'Ik heb het bijzonder gevonden om de retraite zo met elkaar te dragen en te gaan voelen dat "ze beweegt als een school vissen, als een zwerm vogels."' Shelley: 'Dinsdag was het erg wennen op mijn werk…ik heb Avalokiteshvara meerdere malen aangeroepen.' Wilma schrijft: 'Ook ik denk met een fijn gevoel terug aan de retraite en de samenwerking die we met elkaar hadden. Als extra cadeau is er vanuit de retraite een sangha Hilversum geboren!' Hanneke mailt: 'We hebben vaak tegen elkaar gezegd hoe prettig en fijn het was om deze retraite te organiseren en hoe we genoten van de samenwerking. Veel zaden van saamhorigheid en genieten kregen alsmaar water en dat werkt dus echt! Het werd steeds mooier!'

Jullie zullen begrijpen dat wij zeer dankbaar zijn dat we dit hebben mogen doen. Het heeft onze sangha nog meer draagvlak gegeven, nog meer verbondenheid. We zijn van alle kanten bedankt, maar willen ook graag bedanken voor de geboden kans.

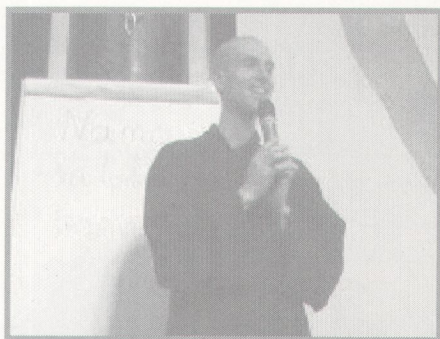


Françoise dankt het organisatieteam namens de retraitedeelnemers

Drie weken bakermat

Theo Frederiks , voor velen wellicht beter bekend als broeder Phap Xa, woont als monnik in Bookleaf, een van de kloosters in de traditie van Thich Nhat Hanh in de Verenigde Staten. Hij was dit voorjaar in Nederland om zuster Jina en drie andere zusters te ondersteunen bij de retraite in Biezenmortel. In elke Klankschaal schrijft hij over zijn leven als monnik.

Het is maandagavond 3 maart en ik zit in stilte alleen in het huis van mijn ouders. Vorige week ben ik in Nederland aangekomen vanuit New York en dit is mijn eerste avond alleen, terwijl mijn ouders een avondje koersballen. Gisteren hadden we nog een familie-uitje. Mijn ouders, hun kinderen en kleinkinderen; we waren allemaal weer eens samen. Sinds ik vijf jaar geleden ingetreden ben, heb ik bij heel wat familiebijeenkomsten verstek moeten laten gaan en dat gaat me altijd aan het hart. Ik ben heel dankbaar voor mijn leven als monnik in de Sangha, trek deze keuze niet in twijfel, maar tóch vind ik het soms jammer om gelegenheden te missen. Afgelopen nazomer vierden mijn ouders hun 40-jarig huwelijksjubileum. Op dat moment zelf was ik met Thây mee op tournee in de VS. Toen ik later een cd met foto's en een knap in elkaar gezet filmpje over het leven van mijn ouders zag, voelde ik me toch wel schitteren in afwezigheid. Lijfelijk was ik afwezig, maar ik heb wel mijn best gedaan om in geest aanwezig te zijn. Met dank aan alle heilzame toepassingen van het internet, heb ik een



Br. Phap Xa leert ons een chant

boeket bloemen laten bezorgen met gelukswensen op een klein toegevoegd kaartje. Ook heb ik nog een brief geschreven waarin ik mijn dank heb uitgesproken voor al wat ik van ze heb mogen ontvangen. Toen ik mijn dank ging benoemen, kwam ik erachter dat dat heel veel is. Mijn ouders hebben dit erg op prijs gesteld. In onze traditie komen we de vier dankbaarheden wel eens tegen en daarvan is dank aan je ouders de eerste. Soms vraagt Thây ons: 'Zit je wel eens voor je ouders? Loop je wel eens voor ze?' Ik vind het altijd fijn om hieraan herinnerd te worden.

Negen jaar geleden gaven mijn ouders de boerderij in handen van mijn zus. Voor mijn moeder betekende deze

verhuizing de overstap van de zorg van man, kinderen en het bedrijf, naar een huis waar ze het gevoel had voor niemand wat te kunnen betekenen. Toch heeft ze door vrijwilligerswerk en de bereidheid voor haar kinderen of kleinkinderen klaar te staan weer het gevoel wat voor anderen te betekenen. Veel mensen gaan na hun pensioen of nadat hun kinderen het huis uit zijn door zo'n soort proces. Thây zegt dat zuster Chân Không gelukkig is omdat ze zoveel mensen helpt. Hij zegt ook dat *Bodhicitta* (de geest van liefde) het allerbelangrijkste ingrediënt is om te slagen in je leven als monnik of non. Het doet me denken aan dat liedje: 'We zijn er op de wereld voor elkaar, voor elkaar, om te helpen nietwaar?'

Volgende week ga ik naar de Beukenhof om mijn steentje bij te dragen aan de retraite met zuster Jina en drie andere zusters. Ik ben blij dat de Sangha mij hierbij aanwezig laat zijn. Ik kijk er erg naar uit. Daarna zal ik mij weer voegen bij de Sangha in New York, waar ons nieuwe centrum dit jaar ook diverse retraites houdt om elkaar te kunnen helpen. Ik vind het fijn om nu in een kleinere gemeenschap te leven. Het geeft me een sterker gevoel van verbondenheid met de plek en de broeders en zusters, omdat we het met relatief weinig mensen moeten doen. Zuster Lan Nghiem zit hier ook en dat geeft toch een warm Nederlands tintje aan de plek. Ik weet ook al wat ik mee zal nemen: stroopwafels, roggebrood, pannenkoekmeel, mijn familie in elke cel van mijn lichaam en jullie allen.

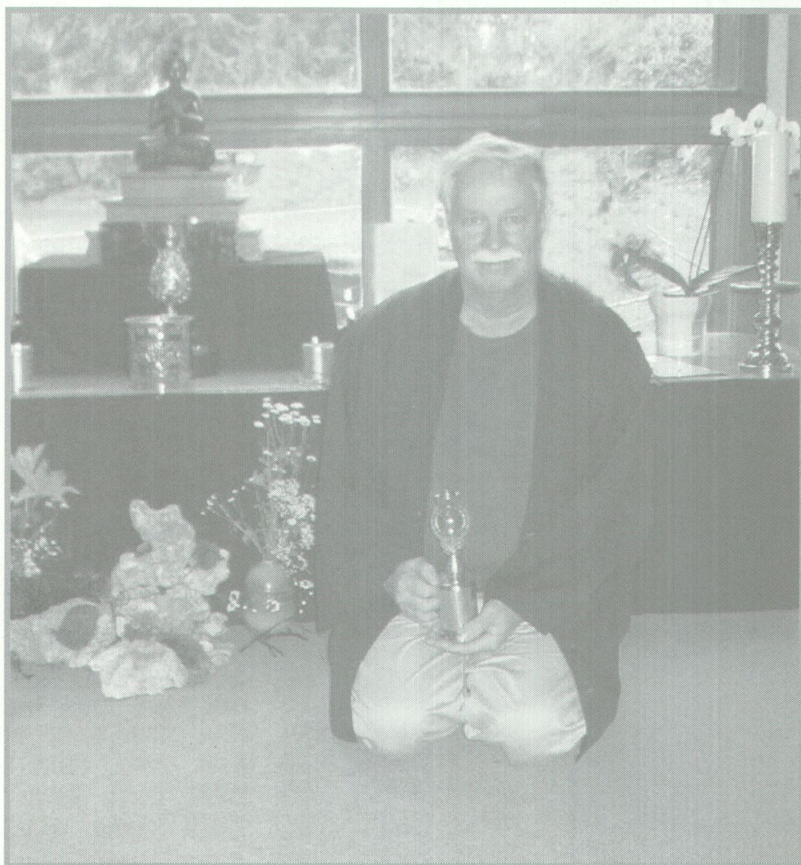
Liefs van broeder Phap Xa



Feestelijke Lamptransmissie

Van 4 tot 10 januari 2008 werd in Plum Village 'The Earth Refreshing Great Reunion Ceremony' gehouden. Tijdens deze jaarlijks terugkerende ceremonie ontvangen monniken, nonnen en leken een brandende olielamp uit handen van Thây. Zij worden dan 'Dharmacharya', dharmaleraar.
Deze brandende lamp is het symbool van het Licht van de Boeddha dat van generatie op generatie door wordt gegeven van leraar op leerling. Thây behoort tot de 42ste generatie die in onze traditie dit licht heeft ontvangen van zijn leraar. De Dharmacharya's die van Thây de Lamp ontvangen, behoren tot de 43ste generatie.
Er zijn in Nederland 5 Dharmacharya's: Eveline Beumkes, Marjolijn van Leeuwen, Rochelle Griffin, Jan Boswijk en sinds kort ook Ger Levert. Het Dharmacharyaschap kan gezien worden als een extra mogelijkheid om voor anderen een bron van inspiratie, een voorbeeld te zijn. Er zijn geen speciale taken, plichten of voorrechten aan verbonden. Wel mogen Dharmacharya's de Vijf Aandachtsoefeningen overdragen.
Ger is bij Thây voorgedragen door de kerngroep van de Nederlandse sangha (Orde van Interzijn), na een zorgvuldige procedure die een jaar geduurd heeft. Voor velen is hij een bron van inspiratie, een goede *practitioner*. Hij leeft echt in aandacht, is beminnelijk, kan goed luisteren en weet voor iedereen het juiste woord te vinden. Een echte rots in de branding.
Begin januari zijn we met een aantal vrienden naar Plum Village afgereisd. We hebben daar een fijne tijd gehad. We waren daar met rond de 300 mensen, de helft monastieken, de andere helft leken.
19 mensen hebben de lamp van Thây ontvangen, 14 monniken en nonnen en 5 leken. Van de leken kwamen twee mensen uit Amerika, een uit Noorwegen, een uit Finland en Ger uit Nederland.
Het was een plechtige ceremonie. Er waren een aantal Venerables uit Vietnam en van kloosters uit Amerika. De meditatieruimte was mooi versierd met bloemen en vruchtenschalen, de monniken en nonnen zaten in hun gele sengeti's, feestrobes, en Thây zat op een verhoging, omringd door bloemen en met zijn brandende olielamp voor zich. De sfeer was licht en vreugdevol. Iedereen was verheugd over de komst van de nieuwe Dharmacharya's.
Elke dag ontvingen vijf nieuwe Dharmacharya's de lamp. Als genomineerde weet je niet wanneer het jouw beurt zal zijn om naar voren te komen. Dat is dus spannend en ook een goede oefening om rustig, aandachtig en 'klaar' te zijn. Ger was na drie dagen, maandag 7 januari, aan de beurt. Thây

zei toen: 'The sangha calls the Netherlands, Ger Levert'.
Met z'n drieën (Anneke Brinkerink en ik waren Gers *attendants*) liepen we in aandacht naar voren en gingen voor Thây zitten. Ger las toen zijn Inzicht-gatha voor, een soort kort gedicht waarin hij zijn inzicht heeft neergelegd, dat hij over de lange jaren van beoefening heeft verworven. Hij had deze gatha van tevoren aan Thây opgestuurd en deze gaf hem een Antwoord-gatha en hield een korte Dharmalezing voor Ger, om hem aan te moedigen en te inspireren zijn practice door te geven aan de Nederlandse sangha. Daarna stak Thay met een wierookstokje Gers olielampje aan, waarmee Thây het licht van de Boeddha doorgaf. Een plechtig moment!
Vervolgens hield Ger zijn korte Dharmatalk. Thây nodigde de hele sangha uit om te buigen voor de nieuwe Dharmacharya, weer een prachtig moment. Ook Thây stond op en boog!



Ger Levert met de lamp

Gers lezing ging over zijn inzicht en jarenlange beoefening. Hij heeft een ernstige hartkwaal en heeft dagelijks te maken met ernstige gezondheidsbeperkingen, met pijn in zijn hart en benauwdheid. Toch ziet hij altijd weer de mogelijkheid om terug te keren naar een *state of non-fear*, een plek waar hij vrij van angst is, in het hier en nu, in grote dankbaarheid en vreugde voor wat er wel kan en is in zijn leven.

Inzichtgatha van Ger Levert, *True Ocean of Peace*

My heart, my dearest friend,
tired and worn-out
My chest too narrow
Recurrent familiar pain ....

Mindfulness brings me back
to my True Home

I enter the State of Non-fear
Conscious breathing is my anchor
My shelter is space
Trust is the ground on which I stand

Happily I dwell in the here and now.

Zijn lezing maakte grote indruk op alle aanwezigen en na afloop van de ceremonie werd hij door velen gefeliciteerd, juist ook door oudere monniken en nonnen, vooral zuster Chan Khong was erg blij met zijn woorden. Later spraken wij nog met een oudere non die vertelde dat er in het Boeddhisme drie grote geschenken zijn: het eerste geschenk is het 'geven van geld', heel belangrijk, daardoor kan de gemeenschap bestaan, het tweede geschenk is het 'geschenk van de Dharma, de leer van Boeddha', natuurlijk ook heel belangrijk, maar het derde, het grootste geschenk, is het 'geschenk van geen-angst'. En dat was het geschenk dat Ger met zijn Dharmatalk gaf.

Ger heeft nu zijn olielampje op een kastje staan, samen met een mooie houten Quan Yin, zijn klankschaal en wierookschaaltje. Hij brandt de lamp vaak, dat is wel de allermooiste mindfulnessbel voor hem die er bestaat.

Margriet Versteeg
True Garden of Compassion

Eindelijk Thuis

Nieuws van het bestuur

Het bestuur van de Stichting Leven in Aandacht (hierna: LIA) baseert zijn activiteiten op het beleidsplan 2007 – 2010. Dit beleidsplan werd onlangs vastgesteld nadat het voor advies was voorgelegd aan de Orde van Interzijn. Belangstellenden kunnen het beleidsplan aanvragen via: bestuur@aandacht.net. Het bestuur heeft ingestemd met het plan om van 1 tot 5 mei 2009 een retraite te organiseren in het congrescentrum Papendal. Deze retraite zal worden geleid door Thich Nhat Hanh. Op 29 april zal Thây een lezing houden in het Congrescentrum in Den Haag. Er is een voorbereidingsgroep gevormd met als trekkers de Ordeleden Jaap Broerse, Margriet Versteeg en Ger Levert.
Op 29 en 30 november 2008 zal opnieuw een weekend Sangha-opbouw plaatsvinden in de Beukenhof in Biezenmortel. Aan dit weekend kunnen twee mensen per sangha deelnemen. Het weekend begint zaterdagochtend en eindigt zondagmiddag.

Gezien de toenemende activiteiten zal het bestuur de komende tijd ondersteund worden door werkgroepen die voor een bepaalde periode een onderdeel uitwerken.

- De sangha van hulpverleners heeft in maart 2008 de retraite met zuster Jina georganiseerd (op een voortreffelijke manier, waarvoor dank!)
- De sangha Nijmegen zal vanaf dit voorjaar de externe pr gaan verzorgen voor de Stichting.
- Er is een boekenwerkgroep in wording die de taken van de boekwinkel gaat verzorgen als Willy Bijl ermee stopt. Vanaf 1 juli 2008 zal de bestelling van boeken via de website gaan verlopen (zie verder Boekennieuws p. 36).
- De werkgroep Sangha-opbouw houdt zich o.a. bezig met de verdere ontwikkeling van de werkmap, met de publicatie van de werkmap op de website en met de organisatie van het weekend in november.

De website www.aandacht.net zal technisch worden vernieuwd, zodat meer mensen kunnen helpen pagina's te onderhouden en nieuwe toe te voegen.

Wie belangstelling heeft om aan bepaalde taken of werkgroepen bij te dragen, kan contact opnemen met het bestuur via bestuur@aandacht.net.

Sanghanieuws

Hulpverlenerssangha in Plum Village

In januari ging een lang gekoesterde wens van mij in vervulling: eindelijk naar Plum Village! Met ongeveer 17 mensen van de sangha van hulpverleners was dit een mooie gelegenheid. De dag na aankomst voelde ik me wat 'ontheemd'. Ik wist niet waar ik alles kon vinden, wist niet wat verwacht werd, wist niet eens wat ik zelf verwacht had. Hilly liet me het terrein zien en hielp me om een en ander visueel in m'n hoofd te prenten. Dat was ook wel noodzakelijk voor iemand die zich nauwelijks kan oriënteren en snel de weg kwijt is. Doordat we als grote groep Nederlanders wel opvielen, waren we al snel bekend als de 'Dutch Sangha'.

Die zondag gaf Thây in de Lower Hamlet een lezing in het Engels en het Vietnamees. De vertaling konden we via de koptelefoon goed volgen. Tussen de middag was een 'formal lunch'. Dat duurde dus wel even voor iedereen eten had en we zaten. Een paar dagen later kwam iedereen in de



Upper Hamlet weer bij elkaar, onder andere voor het vervolg van de Vietnamese lezing over tijd en ruimte en de verschillende definities hiervan tussen West en Oost. Erg leerzaam maar soms ook wel wat taaie kost.
Ik heb erg genoten van de bijeenkomst met zuster Elisabeth, die graag contact met ons wilde als hulpverleners. Als fysiotherapeute heeft ze lang gewerkt in een ziekenhuis waar ze alle inzichten van Thây gebruikte zonder het te hebben over boeddhisme of meditatie. Een mooi inzicht om dit zelf ook in de praktijk toe te kunnen passen.

Voor mij was het vooral de rust die indruk maakte: iedereen op z'n gemak, geen gehaast, ontspannen tempo, veel samen doen, onderlinge zorgzaamheid, mooie lezingen, ook op dvd, prachtige wandelmeditaties, boeiende sessies met dharma-delen, elkaar helpen bij de werkmeditaties enzovoort. De rust heb ik nog steeds in me, maar gelukkig is mijn biologische wekker wel weer terug naar mijn normale tijd van 6 uur in plaats van kwart voor 5 's ochtends wakker worden.

Désirée Eckhardt
Perfect Juweel van het Hart

Werken aan vrede in het turbulente leven van alledag

De eerste bijeenkomst van de Vredessangha in januari in De Expeditie (Amersfoort) was voor de tien deelnemers een verrijkende gebeurtenis. Centraal stond het Vredescontract van Thây. Het Vredescontract is een manier die Thây ons aanreikt om een conflict op te lossen.

Een vredescontract in een klooster ondertekenen is misschien best te doen. Maar hoe doe je zoiets temidden van het turbulente leven van alledag? En wat als de partner waarmee je wilt ondertekenen niet voelt waar het jou om gaat? Of de partner heeft een andere verwachting ervan? Kan je er ook iets van leren in maatschappelijke conflicten? Moeten we dit thema wel nemen? Willen we niet te veel? Deze vragen resulteerden in de opzet om op deze middag het avontuur tegemoet te treden: in tweetallen diep naar elkaar luisteren wat de verschillende uitgangspunten in dit door Thây opgestelde contract ons hier en nu te zeggen hebben.

Na de ochtendmeditatie, waarvoor Karst inspiratie uit de Hartsoetra inbracht, en een heerlijke lunch van Abel en Magda, vormden we vijf tweetallen om naar elkaars ervaringen

en indrukken te luisteren. Na een poosje kwamen we weer samen om de verkregen inzichten te delen. Zo werd opgemerkt dat er grote verschillen zijn tussen de drie zinnen 'Ik heb het beste met je voor', 'Ik wil je zo graag helpen' en 'Zou jij me willen helpen alsjeblieft?' En hoe vaak wordt je agressie niet getriggerd door een opmerking van iemand, terwijl die opmerking alleen maar een aanleiding is en het werkelijke probleem in jezelf zit? Wat is 'de ongezouten waarheid' toch vaak een volstrekt relatief begrip, opgebouwd uit gewoontepatronen en wat is het een lange weg om hier inzicht in te krijgen.

De uitgangspunten en de houding die spreken uit het vredescontract blijken voor ons niet alleen waardevol te zijn in de omgang met partners of vrienden, maar ook in grote conflicten. We bevestigen dat we verband zien tussen vrede in onszelf, in onze directe omgeving en in de wereld. Er is daarin ook verbondenheid met andere sangha's. Het was fijn en goed om naar elkaar te kunnen luisteren deze dag.

Cees Rot

Wie geïnteresseerd is in de Vredessangha, kan mailen naar: vredessangha.nl@aandacht.net.

iedere stap is vrede

'Dag van Aandacht' sangha Meppel: een impressie

Op 20 januari jongstleden vond er een Dag van Aandacht plaats in Wapserveen. Het initiatief voor deze dag was genomen door leden van de sangha in Meppel. Ook de organisatie van deze dag was in hun handen. De Dag van Aandacht werd ook bijgewoond door leden van sangha Wapserveen. De dag vond plaats in de Hobbitstee, de prachtige 'thuisbasis' van sangha Wapserveen.

Om ca. 10.15 uur stroomden de laatste mensen binnen. Bijna letterlijk, want het regende pijpenstelen en er woei een harde wind. Het was een 'Laat-een-glimlach-je-paraplu-zijn'-dag.

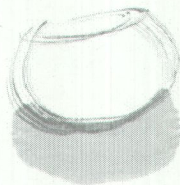
Dit citaat komt uit het boek *Zen in alles* van Philip Toshio Sudo, waarin hij schrijft dat zowel regen als zonneschijn welkom zijn omdat er anders geen bloei en geen leven zou zijn op aarde. Aangezien de meesten van ons geen fan zijn van regen, schreef hij dit, in mijn ogen, relativerende citaat, dat bij mij altijd een glimlach oproept.

Uiteindelijk waren we met zo'n 14 mensen. Na elkaar hartelijk verwelkomd te hebben, konden we van de thee en de koffie met overheerlijke appeltaart genieten. Daarna begon het meditatieprogramma, dat grotendeels in stilte heeft plaatsvonden. We zijn gaan zitten op onze kussens, bankjes of op een stoel. We hebben een kennis-

makingsrondje gehouden en gedeeld hoe we er op dat moment bijzaten. Ieder was met zijn/haar eigen 'bagage' naar deze dag gekomen. Door enige tijd in stilte te kunnen zitten, konden onze gedachten langzaamaan bezinken. Daarna hebben we eenvoudige lichamelijke oefeningen gedaan, goed voor lichaam en geest. We concentreerden ons op de bewegingen en op de ademhaling. Dat was een plezierige afwisseling na het zitten. Vervolgens was er loopmeditatie. Voorzien van paraplu's, regenpakken, laarzen en mutsen verkenden we het weidse terrein van de Hobbitstee, heel goed voor de concentratie want we moesten goed opletten waar onze voeten de aarde zouden 'kussen'! Door het lopen in de cadans van de loopmeditatie raakte ik rustig en geconcentreerd. Ik kon genieten van de storm, de regen, de wolken, de frisse lucht, het groen en de bomen.

De lunch werd grotendeels in stilte genuttigd. We werden verwend met soep, melk, fruit en we hadden zelf een lunchpakketje van huis meegenomen. Wat een voorrecht om in stilte met elkaar te kunnen eten. Er gaat zo'n rust van uit. Ook voelde ik daardoor heel krachtig de harmonie en de verbondenheid met elkaar. Na de afwas hebben we met elkaar de Vijf Aandachtsoefeningen gelezen. Bij het volgende onderdeel werden we naar buiten 'gestuurd'. We mochten onze zintuigen gebruiken en datgene wat ons uit de natuur tegemoet kwam, dat wat ons aansprak, mee terugnemen om daar een creatieve verwerking van te maken. Het resultaat bestond uit tekeningen, gedachten, verhalen, haiku's, een lied. In de kring deelden we onze diepere gevoelens, bedoelingen en gedachten naar aanleiding van onze creatieve werkjes. Mooi om te horen dat we allemaal op onze eigen manier bezig zijn met de dharma, wat het in praktijk brengen en het ervaren van de dharma in ons gewone leven voor ons betekent en met ons doet. Na weer enige tijd stil te zijn geweest hebben we ter afsluiting geëvalueerd hoe we ons op dat moment voelden en hoe we de dag hadden beleefd. Iedereen was erg positief en heeft deze dag ervaren als een oase. Het voelde heel goed en vertrouwd om met elkaar, in warme vriendschap en verbondenheid aandachtig te kunnen zijn. Voor ons allemaal een stimulans om verder gaan in de beoefening van aandacht, rust, stilte in het hier en nu. Ik wil graag de leden van de sangha Meppel en alle deelnemers bedanken voor deze Dag van Aandacht.

Janneke van der Laan
Perfecte Harmonie van het Hart



Laatste bijeenkomst sangha Radewijk

De maandelijkse ‘Stiltedagen’ in de traditie van Thich Nhat Hanh, die al twaalf en een half jaar in Radewijk gehouden werden in de kapschuur van Miep Tromp-van Bergen, beleefden afgelopen januari hun laatste viering. Persoonlijke omstandigheden van verschillende aard lagen aan dit afscheid ten grondslag.

Vanaf het begin hebben we ons laten leiden door het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh. ‘Breathing in, breathing out’ was een steeds terugkerend thema. De eerste tijd ontvingen we ook coaching van Nora de Graaf. Verder ondersteunden we met onze maandelijkse contributie een school voor gehandicapte kinderen in Vietnam.

De leiding van de stiltedagen wisselde per keer en ieder was vrij er zijn eigen invulling aan te geven. Zodoende kwam er een stoet van meesters en tradities voorbij, al naar gelang de voorkeur van wie er die dag voorzat. Een en ander binnen het vaste stramien van afwisselend loop- en zitmeditaties, een in stilte gebruikte middagmaaltijd en afsluiting in de vorm van een nagesprek.

In de loop der jaren heeft zich een hechte band ontwikkeld tussen de deelnemers, waaraan bij feestelijke gelegenheden uitbundig uiting kon worden gegeven.

Er is reden tot grote dankbaarheid: in die twaalf en een half jaar zijn deze dagen voor de trouwe deelnemers een bron van innerlijke verrijking en inspiratie gebleken. Natuurlijk vinden we het ook jammer dat we moesten stoppen, maar dit einde wordt tevens gevoeld als een nieuw begin en een gelegenheid om nieuwe wegen van inspiratie te zoeken en te onderzoeken.

Guus Struijk



Inside-Outside

Het artikel over Inside-Outside in de vorige *Klankschaal* vond ik indrukwekkend. Geweldig dat iemand zich op die manier kan inzetten om een medemens tot steun te zijn. Heel goed dat iemand dat doet! Maar… eh… niet voor mij! Ik vind brieven schrijven wel leuk, maar: mijn Engels is zo slecht/ dat kan ik niet/als ik dat zou doen zal ik daar jaren aan vastzitten/wat zouden ze er thuis over zeggen/het kost ook zoveel tijd en ik heb al zoveel te doen/ ik doe al genoeg voor anderen…

Maar ja, wat dóe ik eigenlijk aan geëngageerd boeddhisme? Met al die twijfels én bewondering voor die mensen die dat wel doen, heb ik contact gezocht met Pieter. Al doorpratend werd ik toch wel enthousiast. Wie zegt eigenlijk dat ik geen Engels kan, ik kan het toch op z'n minst verbeteren! Wat is eens per maand een brief schrijven nou eigenlijk? Die mensen daar zitten voor jaren vast, dus wat heb ik te klagen als ik het heb over misschien wel jarenlang af en toe een brief schrijven? Hoeveel kan ik leren van die mensen? Ik wil mijn dharmanaam waarmaken.

Kortom: ik heb contact opgenomen met de Stichting Inside-Outside en me ingeschreven voor een adres. Enthousiast heb ik begin januari een brief geschreven naar James. En dan maar wachten op een antwoord. Nou heb ik wel geduld en weet ik dat het wel even kan duren, maar na ruim zes weken had ik nog niets gehad. En toen kwamen de vragen. Is mijn brief wel aangekomen? Wil hij nog wel schrijven? Is er iets anders mis gegaan? Heeft hij wel geld voor postzegels? Dan nog maar een mailtje naar de stichting om te vragen wat een redelijke periode is om een antwoord te kunnen verwachten. Ik zou eind februari toch wel een antwoord mogen verwachten.

Ondertussen was mijn oorspronkelijk enthousiasme aan het afnemen, wat ik toch wel jammer vond. Daarom vroeg ik een nieuw adres aan en kreeg ik de gegevens van Kevin. Ik schreef Kevin een brief en stuurde James nog een kaart. En toen… yes: een hele uitgebreide brief van James! James blijkt Jimmy te zijn en we hebben verrassend veel overeenkomsten. Ik was minstens zo blij met zijn brief als hij met de mijne. Hij bood aan voor mij een luisterend oor te zijn, omdat hij zelf weet hoe belangrijk dat is.

Nu wacht ik nog op bericht van Kevin en correspondeer ik met twee mannen die al een jaar of 20 vast zitten (sinds ze 17 of 18 jaar waren). Wat ben ik blij dat ik deze stap gezet heb.

Désirée Eckhardt
Perfect Juweel van het Hart

Stichting Inside-Outside Nederland
www.stichting-inside-outside.org
inside-outside@planet.nl
Inside-Outside Vlaanderen
p/a Edenlaan 38, 2610 Wilrijk, België

Boekennieuws

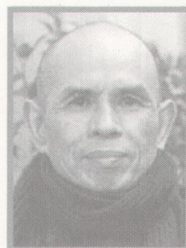
Belangrijk nieuws van de Stichting Vrede Leven

Vanaf juli 2008 zal het niet meer mogelijk zijn om boeken via de Stichting Vrede Leven te bestellen. De reden dat wij met de eigen verkoop stoppen is dat het veel werk is voor onze vrijwilligers en dat het te weinig oplevert. Wel zal de verkoop van boeken tijdens bijeenkomsten en retraites die worden georganiseerd door de Stichting Leven in Aandacht gewoon blijven bestaan.

Vanaf juli 2008 kun je boeken bestellen via de boekhandel of via onze website www.aandacht.net. Daarop staat een link naar bol.com. Wanneer er gebruik gemaakt wordt van deze link, levert dat de stichting geld op. Ook bestaat de mogelijkheid informatie over de boeken te krijgen. U kunt hiervoor contact opnemen met Michèle Negele (020-7703148) of infoboeken@aandacht.net

Cd's en dvd's van lezingen van Thich Nhat Hanh kunnen ook nog besteld worden via cd.dvd@aandacht.net. Voor abonnementen op de *Mindfulness Bell* (in het Engels) kun je terecht bij mindfulness.bell@aandacht.net

Nieuwe boeken



Ton Kamphof
Thich Nhat Hanh, mededogen zonder grenzen, zijn visie en zijn leven

Thich Nhat Hanh spreekt in eenvoud, sereniteit en met overtuigingskracht over vrede in onszelf en vrede op wereldschaal. Hij is een spiritueel meester, afkomstig uit Vietnam, die lijden en geweld uit eigen ervaring kent. Dit boek geeft een inspirerende impressie van zijn boodschap en visie. Het gaat over de kunst van 'leven-in-aandacht' en meditatie, over de diepe verbondenheid van alles met alles, over groot mededogen en concreet handelen, over Boeddha en Christus als broeders, over de vreugde van het 'nu' en het leren omarmen van onze woede. Een selectie van zijn mooiste gedichten en een uitgebreide levensschets zijn opgenomen.

216 pp - 19,50 euro
Uitgeverij Ankh Hermes
ISBN 978.90.202.0155.0

Nguyen Anh-Huong
en Thich Nhat Hanh
Meditatief wandelen
(*Walking meditation*)
Vertaald uit het Engels door Dick de Ruiter, met een cd met meditaties ingesproken door Dick de Ruiter
Aan de hand van teksten van Zen-meester Thich Nhat Hanh beschrijft zijn leerling Nguyen Anh-Huong de oeroude praktijk van de boeddhistische loopmeditatie. Het boek en de oefeningen op de cd leren ons stap voor stap om de ademhaling en onze gedachten af te stemmen op het ritme van het lopen: eerst in huis, daarna ook buiten. De meditaties in dit boek hebben tot doel het wonder van het gewoon lopen te ontdekken, niet als middel om ergens te komen maar om in contact te blijven met de volheid van het leven. Lichaam en geest worden door wandelmeditatie verenigd tot een eenheid. Meditatief wandelen helpt bij het verwerken van problematische emoties als woede en angst.
80 pp – bevat cd met 5 geleide meditaties – 17,50 euro
Uitgeverij Panta Rhei
ISBN 978.90.8840.010.0



De mooiste wijze teksten van Thich Nhat Hanh
Samenstelling: de redactie van Happinez
Een bloemlezing van korte en langere citaten uit verschillende boeken van Thich Nhat Hanh, zoals *Leren over liefde*, *Aandacht is als zonneschijn*, *Vrede binnen handbereik*, *Vrij zijn waar je ook bent*. Met illustraties.
141 pp – gebonden – 14,90 euro
Uitgeverij Ten Have
ISBN 978.90.25958435

Thich Nhat Hanh
Inspiraties voor meditaties
De bekende boeddhistische leraar Thich Nhat Hanh fascineert mensen overal ter wereld dankzij zijn uitstraling en wijsheid. Op 40 kleurrijke kaarten kun je zijn boodschappen over vrede, liefde, inzicht, begrip en medeleven lezen. Zijn wijze woorden tonen het pad naar innerlijke rust en inspireren tot meditatie. Het boek laat je kennismaken met de monnik Thich Nhat Hanh en geeft een inleiding in zijn leer en zijn beoefening van aandacht.
Boekje (gebonden) en doos met 40 kaarten. Met illustraties.
80 pp – 19,95 euro
Uitgeverij Bzztoh
ISBN: 978.90.453.04.298

Tot onze grote vreugde herdrukt:
Thich Nhat Hanh
Geen dood en geen vrees - Bemoediging en wijsheid voor levenden
(***No death, no fear***)
Vertaling: Aleid C. Swierenga
De dood is een precair onderwerp. Maar vanuit boeddhistisch perspectief is de dood niet het einde. Het is een tussenstap, het is niet de werkelijkheid, maar een idee dat de mens de werkelijkheid noemt. Voor iedereen die worstelt met vragen over leven en dood zal dit boek een waardevolle en inzichtverschaffende ervaring vormen. Het geeft een nieuw perspectief op het leven, een leven dat niet gehinderd wordt door angst voor de dood.
192 pp – 19,95 euro
Uitgeverij Servire
ISBN 978.90.215.2981.3



Beste vrienden,

De redactie van de Klankschaal heeft het voornemen om van het volgende nummer, het najaar-nummer 2008 (nummer 28), een themanummer te maken met als onderwerp 'Oefenen met beperkingen'.

Beperkingen zijn er in vele soorten en maten: sommigen leven met fysieke beperkingen, anderen met psychische. En ook als je niet 'officieel' beperkt bent, kun je toch jezelf op allerlei manieren beperkingen opleggen. Hoe is de oefening van het boeddhisme en specifiek de oefening die Thây ons biedt je daarbij dan tot steun? Wat betekent dit voor je meditatie, het naleven van de dharma, sangha-bezoek etc. Iedere invalshoek die jou bezighoudt kan onderwerp zijn voor een artikel in de Klankschaal.

Graag ontvangen we je bijdrage, per e-mail: redactie@aandacht.net, of per post: Saenredamstraat 75, 2021 ZP Haarlem.

Alvast hartelijk bedankt!

De redactie

Activiteiten in de traditie van Thich Nhat Hanh

Sangha West-Friesland

Na een heel inspirerend weekend waar alle sangha's aanwezig waren (eind oktober 2007), werd ik me steeds bewuster van de wens om in West-Friesland een nieuwe sangha te starten. In november verhuisde ik van Friesland naar Hoorn in West-Friesland. Mijn wens had volgens mij nog alle tijd, maar er kwam een stroom op gang die ik alleen maar hoefde te volgen.
Ton Kamphof kwam in Hoorn een lezing geven over het boek dat hij geschreven heeft over Thich Nhat Hanh: *Mededogen is zonder grenzen: hoe raakt het ons* (het boek is in november 2007 uitgegeven). Op deze avond waren mensen aanwezig met belangstelling voor Thich Nhat Hanh. Het balletje ging rollen: een folder maken, een lijst maken waar belangstellenden voor een sangha zich op konden geven, er kwam een voorbereidingsgroep en het resultaat was een eerste zondagmiddag op 30 maart.
Een mooie ruimte waar we samen kunnen komen met daarbij een besloten tuin was allemaal dichtbij. Mijn wens wordt nu gedragen en vorm gegeven door een betrokken groep mensen die de sangha West-Friesland een warm en liefdevol hart toe dragen.

Ineke Dikstaal

Sangha's in oprichting

Assen

Bij deze wil ik laten weten dat ik graag een sangha in Assen zou willen opzetten. Het idee is om eenmaal per maand een bijeenkomst te organiseren. Voor het organiseren van de bijeenkomsten ben ik op zoek naar iemand die ook al langere tijd bezig is met het gedachtegoed van Thây. Wanneer er voldoende aanmeldingen zijn, wil ik bekijken hoe we het gaan organiseren. Suggesties en aanmeldingen graag mailen aan: sl_vos@hotmail.com
www.verbindingsnatuur.nl/sangha-assen

Sandra Vos
Perfecte Tolerantie van het Hart

Ankeveen

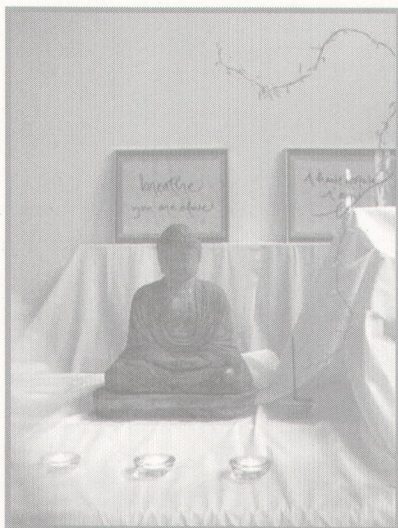
Ik wil mij even voorstellen: ik heet Evelyn Citroen en ik woon in Ankeveen (in de buurt van Hilversum). Jaren geleden bezocht ik de Amsterdamse Sangha nu en dan. Het blijkt te ver weg te zijn en daarom heb ik besloten zelf een sangha te beginnen voor mensen in het Gooi. Op donderdagavonden van 7.30 tot 22.00 en eenmaal per maand op een zondag. We zullen zit-, loop- en ademmeditatie doen, dharmadelen: hoe passen we de Vijf Aandachtsoefeningen toe in ons

dagelijks leven, een theeceremonie houden, zingen en op de zondagen samen eten en wandelen in stilte. Om te beginnen zullen we bij mij thuis bijeenkomen. Ik heb er enorm veel zin in. Voordat ik Thây ontmoette, heb ik 20 jaar een zen-meditatieleraar gehad in de traditie van Satipatthana: John Garrie Roshi. Ik reisde tweemaal per jaar naar Engeland om daar aan retraites/workshops deel te nemen. Tien jaar gelden overleed hij.

In juni kan de sangha beginnen. Eerst ga ik naar Vietnam en ik ben ontzettend blij en dankbaar dat ik de kans heb om daar met Thây en zijn Sangha deel te nemen aan de retreat conference.

Om je aan te melden, kun je opbellen: 035-6563190 of mailen: e.citroen@planet.nl, Herenweg 14, 1244 PT Ankeveen.

Evelyn Citroen
Perfecte Concentratie van het Hart



Nieuwe meditatiegroep in Den Bosch

Sinds oktober 2007 is er in Den Bosch een meditatiegroep in de traditie van Thich Nhat Hanh. In dit stukje iets meer over de achtergrond.

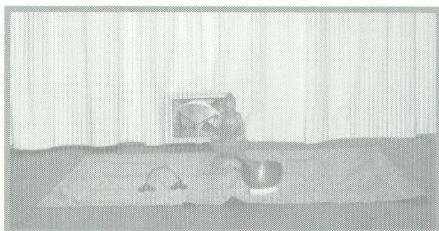
Onstaansgeschiedenis

Ik was sinds 2004 geregeld bezoeker van de sangha in Tilburg en enkele Oaseweekenden en als enthousiast beoefenaar vond ik dat het tijd werd voor een sangha in mijn eigen woonplaats. Al gauw sloot Jacques Versteijnen, lid van de Sangha Rivierenland, zich bij dit initiatief aan. Samen vormen wij een kleine kerngroep. We zijn ervan overtuigd dat er in onze middelgrote stad genoeg geïnteresseerden zijn om de groep levensvatbaar te maken.

Fijne zaal

We zijn in oktober 2007 begonnen in een zaal in een sociaal-cultureel centrum, maar na een maand zijn we verhuisd naar een veel mooiere en rustigere zaal in de wijk Maaspoort. De bijeenkomsten zijn iedere donderdagavond van 8 tot ongeveer kwart voor 10. We doen een geleide meditatie, loopmeditatie, 20 minuten zitten en dharmadelen met thee.

Momenteel zijn er 16 personen al eens bij een meditatieavond geweest. De sangha-avonden zijn doorgaans nog heel rustig, er is genoeg plaats voor nieuwkomers. Ook ervaren beoefenaars zijn van harte welkom.



Speciale activiteiten

Ongeveer drie keer per jaar organiseren we avonden voor beginners. Jacques legt dan op een heel praktische manier uit hoe alles in zijn werk gaat. Ook zijn er plannen voor filmavonden, waarbij we een dharmatalk van Thây of de documentaire *My Life is my Message* zullen vertonen. Als de groep enigszins aangesterkt is, willen we ook een middag in aandacht houden.

Contact: Ton Boelens, 073-6900603
sangha-denbosch@aandacht.net

Vernieuwde website sangha Rotterdam

De website van de Rotterdamse sangha is geheel vernieuwd. Behalve dat er prettig genavigeerd kan worden, heeft de site ook meer content gekregen. Nieuw zijn o.a. interviews, de jaarberichten zijn opgenomen en er is een uitgebreid document over 'meditatie en werk' te lezen. Verschillende teksten zijn in pdf-formaat te downloaden. Ten slotte is de Rotterdamse sangha met ingang van 1 januari gestart met een (maandag)avondgroep. Bezoek onze website:
www.rotterdamsesangha.nl

Lees/studiegroep sangha Schagen

In maart 2008 ben ik gaan deelnemen aan een lees/studiegroep in Schagen. We ontmoeten elkaar één keer per zes weken. Een van de deelnemers neemt per toerbeurt de voorbereiding op zich. De meditaties aan het begin van de avond kunnen verschillen en we lezen per keer ongeveer vijf hoofdstukken uit het boek *In de voetsporen van de Boeddha*.
Ik vind het een prachtig boek over het leven van de Boeddha. Aan de hand van onze vragen en de informatie die de voorbereider heeft verzameld, kunnen we uitwisselen en delen hoe we ieder de dharma in ons leven toe kunnen passen. Ook gebruiken we het boek *Het hart van Boeddha's leer* als naslagwerk. De openheid in het luisteren en delen was erg fijn. Ik vind het inspirerend en verhelderend om zo samen te oefenen. In verbinding.

Wilma Groot

Ruimte gezocht voor kindersangha in Amsterdam

Gezocht: meditatieruimte in Amsterdam voor de woensdagmiddag om een kindersangha op te richten. Liefst Centrum/Oud-West en goedkoop. Ook zoek ik collega's voor dit project. Vind je het leuk om iets te doen met kinderen, meditatie en knutselen, meld je dan aan.
Contact: michelenegele@hotmail.com

Leven in aandacht in ons gezin

'Aandacht werkt als de stralen van de zon. De zon schijnt zonder enige inspanning en alles verandert daardoor. Als we onze emoties, onze gedachten blootstellen aan het licht van aandacht, zal het veranderen, zoals een bloem zich opent naar de zon...'
Om stil te staan bij hoe we aandachtiger kunnen leven als ouder en hoe we dit door kunnen geven aan onze kinderen wordt een 2-daags programma aangeboden. Hierbij zal aandacht gegeven worden aan onder andere de betekenis van opvoeden, omgaan met irritaties en conflicten, gezinsrituelen, plezier en vreugde. Het programma bestaat onder meer uit geleide meditatie, uitwisseling in drietallen, loopmeditatie, bewegingsoefeningen en zingen. Door aandacht kun je wakker worden, je hart openen en begrip en liefde in je gezin helpen ontwikkelen.
De eerste dag is alleen voor ouders, de tweede dag is het kinderprogramma voor de leeftijd vanaf vier jaar.
Het programma wordt begeleid door Margriet Messelink, Juliëtte Salah, Els Prins en Marianne Messelink.

Data: 25 mei 2008 alleen voor de ouders; 8 juni 2008 voor ouders en kinderen
Tijdstip: welkom vanaf 9.45 uur, programma van 10.00 – 15.30 uur
Plaats: De Regenboog, Trinidadstraat 2b, 1339 MJ Almere
Prijs: 10 euro per volwassene voor beide dagen samen, kinderen gratis; iedere deelnemer brengt wat mee voor de gezamenlijke vegetarische lunch.

Er kunnen nog enkele deelnemers bij, de sluiting van inschrijving is op 15 mei. **Aanvraag inschrijfformulier:** els.prins@gmail.com of telefoon: 074-3765400

Oaseweekenden

De oaseweekenden zijn weekenden waarin we met vreugde en aandacht oefenen in de traditie van Thich Nhat Hahn. Een soort miniretraite van vrijdagavond 20.00 uur tot zondagmiddag 17.00 uur.
De dagindeling is naar het voorbeeld van Plum Village. De weekenden zijn toegankelijk voor deelnemers die hebben deelgenomen aan een retraite, sangha of cursus in de traditie van Thich Nhat Hahn, die bekend zijn met de traditie en de beoefening. We vragen je alleen in te schrijven als je het hele weekend aanwezig kunt zijn. Je kunt uitgebreide informatie vinden op de website www.aandacht.net. Daar vind je ook informatie over de viermaandensangha van de Oaseweekenden. Als je daaraan mee doet, verbind je je voor vier maanden (september, oktober, november en december) aan de oaseweekenden en elkaar. We laten ons dan inspireren door De Sutra van de Volkomen Bewuste Ademhaling en beoefenen

deze in ons dagelijks leven. De viermaandensangha is zo goed als volgeboekt. Je kan op de wachtlijst en wellicht komt er een plaats voor je vrij.

Voor informatie kan je mailen naar m.b.ruiters@kpnplanet.nl of mjvleeuw@xs4all of bellen naar 0345-614708 of 06-15603350.

Retraites in het buitenland

Thây in Engeland

Thich Nhat Hanh bezoekt Engeland in augustus 2008. Onderdelen van het bezoek:

- Publieke lezing op vrijdag 22 augustus om 18.30 uur in Friends House in Londen
- Retraite van zondag 24 tot vrijdag 29 augustus bij de universiteit van Nottingham. Gezinnen en kinderen zijn welkom. Voor informatie: retreat@interbeing.org.uk.

Meer informatie (ook inschrijven) via de website: www.interbeing.org.uk/2008_Thay

Intersein Zentrum, Hohenau (Zuid Duitsland)

- Heitere Gelassenheit, Retraite met Helga en Karl Riedl, 26 juli tot 2 augustus 2008.
- Miteinander in Harmonie leben, oefenen voor ouders en kinderen, 2 tot 9 augustus 2008.
- Transformation und Heilung des Herzens, retraite met broeder Phap Hai uit Plum Village, (lezingen in het Engels), 27 september tot 4 oktober 2008.

Voor meer informatie zie: www.intersein-zentrum.de

Zenkluizen in de Eifel bij Aken

- Theorie & praktijk van zen voor mannen, 12 - 15 juni.
- Retraite 11 - 14 september.
- Zomerretraite, 25 - 30 juli, alleen voor geoefenden

Voor meer informatie zie: www.zenklausen.de

Retraites van Plum Village

- Discovering Yourself and Others. jongerenretraite (voor jongeren van 16 - 25 jaar), 21 juni - 1 juli 2008. Naast meditatie ook schilderen, yoga, muziek maken etc. Informatie: communauteducoeur@yahoo.fr.
- Zomerretraite van 7 juli - 4 augustus. Een week verblijf is het minimum. Kinderen zijn welkom. Voor kinderen vanaf 6 jaar is er een programma.

Meer informatie over Plum Village en over inschrijvingen: www.plumvillage.org

Nieuwe e-mailadressen van de Stichting

Verschillende mensen zijn nu betrokken bij het groeiende werk van de Stichting. Om dit te helpen, hebben we nieuwe e-mailadressen gecreëerd, die ieder door andere mensen worden beheerd:

- administratie@aandacht.net: voor het doorgeven van verhuizing, nieuwe e-mailadressen, etc.
- boeken@aandacht.net: voor informatie (niet verkoop!) over boeken
- cd.dvd@aandacht.net: voor informatie over en verkoop van cd's en dvd's
- klankschaal@aandacht.net: alles wat betreft de administratie (niet de redactie!) van *de Klankschaal* en *de Klankbel*
- mindfulness.bell@aandacht.net: als je je wilt abonneren op de *Mindfulness Bell*
- redactie@aandacht.net: aan dit adres kun je teksten, foto's, illustraties, etc. voor de *Klankschaal/Klankbel* sturen
- tnh2009@aandacht.net: voor vragen over de komst van Thây in 2009 (zowel de retraite als de lezing)
- info@aandacht.net blijft natuurlijk ook bestaan voor 'gewone' vragen.

Centrum Boswijk



Zomerretraite 'Een nieuw begin'

26 t/m 31 augustus in Cadzand met Dharmacharya Jan Boswijk
De retraite is bedoeld en geschikt voor beginners en gevorderden. Verblijf in één- of tweepersoonskamers.
Kosten: 350 euro (administratie- en verblijfkosten) + Dana
Info en inschrijving: 0418-561660 of www.centrumboswijk.nl

Agenda Centrum Boswijk

29 mei-1 juni: Natuurlijk mediteren
22 juni: Dag van aandacht van de Sangha van Hulpverleners
25-29 juni: Retraite in Hongarije
28 september: Dag van aandacht van de Sangha van Hulpverleners
26 oktober: Dag van aandacht van de Sangha van Hulpverleners
31 oktober-2 november: Begin Basis Boeddhisme (verder 12-14 december en een weekend in januari 2009)
9 november: Eerste van een serie van drie Aandachtsdagen (verder 20 december en een dag in januari 2009)
14-16 november: Retraite in Berlijn 'Boeddhisme en Psychotherapie'
20-23 november: Retraite Sangha van Hulpverleners

Centrum voor Leven in Aandacht

Meditatiecentrum in de traditie van Thich Nhat Hanh

Van Walbeeckstraat 66, Amsterdam
Voor meer informatie: www.aandacht.net
(zie: 'cursussen en weekenden in Amsterdam')
Een folder wordt op verzoek toegestuurd: centrumlia@mail.com / 020-616 49 43

Open Dag

zondag 7 september 2008
Gelegenheid om kennis te maken met activiteiten in het Centrum.
Programma (Toegang vrij)
10.30: Deur open
11.00: Introductie meditatie
12.00: Documentaire over Thich Nhat Hanh
13.00: Meditatieve maaltijd (lunch meenemen)
14.00: Loopmeditatie in nabijgelegen park
15.00: Informatie over de cursus Stressreductie door Aandachttraining

Wekelijkse meditatieavond

Tijd: vrijdag 18.30 - 21.00 uur
Iedere eerste vrijdag van de maand is er vanaf 18.15 uur een introductie voor wie nog geen ervaring heeft met meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh.

Cursussen en Weekenden

In het Centrum voor Leven in Aandacht (Amsterdam) vinden onderstaande activiteiten plaats onder leiding van Eveline Beumkes, dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh. Zie ook www.aandacht.net *bij 'Cursussen en weekenden in Amsterdam'.*
Informatie en aanmelding: centrumlia@mail.com of 020-616 49 43.

Informatiebijeenkomsten over de cursus Stressreductie door Aandachttraining

Informatieve bijeenkomsten voor belangstellenden met uitleg over de opzet van de training en gelegenheid tot vragen stellen
Zondag 7 september: 15.00 – 16.30 uur; dinsdag 30 september, woensdag 29 oktober of dinsdag 9 december: 17.30 – 18.30 uur
Opgave vooraf (i.v.m. mogelijke wijzigingen). Kosten: geen.

Cursus Stressreductie door Aandachttraining

*Een effectieve methode om te ontdekken wat we **zelf** kunnen bijdragen aan gezondheid en welzijn bij pijn, angst, stress, moeheid, depressie, huidklachten, hoge bloeddruk en slaapproblemen.*

Startdata in 2008:

- Maandag 19 mei: 9.30 – 12.30 uur (8 x), trainingsdag 21 juni
- Maandag 19 mei: 18.30 – 21.30 uur (8 x), trainingsdag 22 juni
- Maandag 8 september: 9.30 – 12.30 uur (8 x), trainingsdag 18 oktober
- Maandag 8 september: 18.30 – 21.30 uur (8 x), trainingsdag 19 oktober
- Woensdag 8 oktober: 18.30 – 21.30 uur (8 x), trainingsdag 22 november
- Donderdag 9 oktober: 9.30 – 12.30 uur (8 x), trainingsdag 23 november
- Maandag 3 november: 9.30 – 12.30 uur (8 x), trainingsdag 29 november
- Maandag 3 november: 18.30 – 21.30 uur (8 x), trainingsdag 30 november

In verbinding blijven

Onze gevoelens en behoeften leren herkennen en helder leren verwoorden met behulp van het model van Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg.

- Zaterdag 7 juni, 10.30 – 17.00 uur & zondag 8 juni, 10.00 – 17.00 uur
- Zaterdag 11 oktober, 10.30 – 17.00 uur & zondag 12 oktober, 10.00 – 17.00 uur
- Zaterdag 13 december, 10.30 – 17.00 uur & zondag 14 december, 10.00 – 17.00 uur

Mindfulness in de communicatie

De harmonie in onze relaties herstellen en bevorderen met behulp van richtlijnen van Thich Nhat Hanh uit zijn boek 'Leren over Liefde'.

- Zaterdag 14 juni, 10.30 – 17.00 uur & zondag 15 juni, 10.00 – 17.00 uur
- Zaterdag 8 november, 10.30 – 17.00 uur
  & zondag 9 november, 10.00 – 17.00 uur



Sangha's in de traditie van Thich Nhat Hanh

Zowel in Nederland als in België komen op verschillende plaatsen regelmatig sangha's bijeen. Een sangha is een gemeenschap van mensen die met elkaar uitwisselen hoe zij de weg van liefdevolle aandacht en begrip, die Thich Nhat Hanh ons leert, in praktijk brengen. Ervaring met meditatie is niet nodig.

Wijzigingen in de gegevens en nieuwe activiteiten graag doorgeven aan de webmaster van de website, webmaster@aandacht.nl.

In Nederland

Landelijke sangha's

- **Sangha van hulpverleners**
  Info: sangha-hulpverleners@aandacht.net
- **Vredessangha**
  Info: vredessangha.nl@aandacht.net

Plaatselijke sangha's

- **Alkmaar**
  Aanmelding en info: Joy Boelens, 072-5128752, joy-boelens@oudorp-nh.nl en Anita Schreij, anitasenpietk@planet.nl, tel. 072-5051567
- **Almere**
  Info: Margriet Messelink, 036-5239183, margrietmesselink@xs4all.nl
- **Amersfoort (Sangha Stoutenburg)**
  Info: Jorieke Rijsenbilt, 033-4650174, jrijsenbilt@hetnet.nl
- **Amsterdam (Centrum Leven in Aandacht)**
  Info: Centrum Leven in Aandacht, Van Walbeeckstraat 66, 1058 CW Amsterdam, centrumlia@mail.com, 020-6164943
- **Assen**
  Info: Sandra Vos, sl_vos@hotmail.com
- **Bilthoven**
  Info: Loes Talma, 030-7851052, italma@tiscali.nl
- **Den Bosch**
  Info: Ton Boelens, 073-6900603, sanghadb@gmail.com, www.sangha.tonboelens.nl
- **Den Haag**
  Info: Mark Soeten en Josien van de Werf, 070-3621834

- **Domburg (Sangha Zeeland)**
  Info: Leida Passenier, 0118-582650, leidapassenier@zeelandnet.nl
- **Eerste Exloërmond (Sangha voor Hulpverleners Noord-Nederland)**
  Info: Wim Heusinkveld en Ida te Lindert, idatelindert@kpnplanet.nl, 0599-671392
- **Eindhoven**
  Info: Rahel Ziskoven, 040-2514515
- **Enschede**
  Info: Dick Michon, 06-11352501
- **Gorinchem**
  Info: Titia Thierens, 0183-634750
- **Groningen**
  Info: Else Marijke Schot en Jan Erkamp, tel. 050-5423517
- **Haarlem (Sangha De Witte Wolk)**
  Info: Didi Overman, 023-5259569, Angeniet Kam, 023-5267174
- **Halsteren (bij Bergen op Zoom)**
  Info: Cora Hoogcarspel, corahoogcarspel@hotmail.com, 06-44714489
- **Heerewaarden (nabij Zaltbommel), Sangha Rivierenland**
  Info: Jantien Lodder, 0487-573378, sangharivierenland@chello.nl
- **Heikant**
  Info: Loes Maas, 0114-316532, loesmaas@zeelandnet.nl
- **Holten (Sangha de Holterberg)**
  Info en aanmelding: mirjamschild@hotmail.com, 0548-364615
- **Leerdam**
  Info: Maria Ruiters, 0345-614708, 06-15603350
- **Leeuwarden**
  Info: Wim Overdijk, 058-2563100
- **Leiden**
  Info: Else Meerman, tel 071-5170171, elsemeerman@msn.com en Frans van Zomeren, franz@unet.nl.
- **Meppel**
  Info: Greet de Weger, 0522-258451, gdeweger@home.nl en Harry Huisman 0522-253978, hjmhuisman@hotmail.com
- **Nederhorst den Berg**
  Pagoda Van Hanh (Vietnamees-boeddhistische tempel)
  Info: Thich Trong Tri of Thich Minh Giac, 0294-254393 of e-mail: thongtri56@hotmail.com of oananda@hotmail.com (Ven. Olande Ananda)
- **Niel (vlak over de grens bij Nijmegen)**
  Info: Theo Steenbergen, 024-6631778 en Felicitas Schlette, 00-49-28265039

- **Nijmegen**
  Info: Noud de Haas, 024-3444953 en Jacquelien van Galen, 024-3585178 (reguliere bijeenkomsten), Wim van Beek, 024-3605380, wimvanbeek@worldonline.nl (maandelijkse leesgroep)
- **Oud Beijerland (Sangha Hoekse Waard)**
  Info: Jurgen Vos, 06-46163486, jurgenvos@hotmail.com
- **Rotterdam**
  Info: Annelies van der Meijden, 010-4664323, info@rotterdamsesangha.nl, www.rotterdamsesangha.nl
- **Schagen**
  Info: Willy Bijl, 0224-298695, willy.bijl@quicknet.nl
- **Sittard (Sangha Zuid-Limburg)**
  Info: Yvonne Neven, yvonne.neven@hetnet.nl, 045-4052923 en Wim Swaan, 043-3637438
- **Tilburg**
  Info: Diek Timmermans, 013-5348998, diek.timmermans@home.nl
- **Utrecht, Sangha Hart van Nederland**
  Info: Charlotte van Eekeren, 06-52428276, c.veekeren@hotmail.com (wekelijkse bijeenkomst), Bert van Hees, 030-2423296, berthees@live.nl (tweewekelijkse meditatie- en studiegroep), Ludy Jongkind, 030-2523002, ludyjongkind@hotmail.com (maandelijkse zondag van aandacht)
- **Wageningen**
  Info: Jolande, 0317-460493 of Eva, 0317-414770, e.dusterhoft@hcc.net
- **Wapserveen (Sangha Hobbitstee)**
  Info en aanmelding: Wilma Bast, ademmijnlief@hotmail.com, 0521-320077
- **IJsselstein**
  Info: Désirée Eckhardt, desiree.eckhardt@quicknet.nl, 030-6301741 en Els Deenen, els.deenen@worldmail.nl, 030-6017620
- **Zierikzee**
  Info: Cecilia Meinders, tel. 0111-642481
- **Zutphen (Sangha Stromend Water)**
  Info: Margriet Versteeg, tel. 0575-530843, e-mail: margrietversteeg@hetnet.nl en Ger Levert, 0575-526722

adem, je leeft!

In België

- **Aalst**
  Info: Toon van den Bossche, toon.bos@gmail.com, 04-77820537
- **Antwerpen**
  Info en aanmelding: Lien Wouters en Jeroen Cattoor, 03-22885965, sangha.antwerpen@gmail.com
- **Brakel**
  Info: Bert en Johanna Evens-Bonte, Stationstraat 37, 9660 Brakel, 055-426455
- **Gent**
  Info: Wei Wun Yu, 09-2330155, weiwun@hotmail.com
- **Lembeek**
  Info: Martine en Karel de Geest, 02-3611337
- **Leuven**
  Info: Marleen van den Bosch, marleen.van.den.bosch@telenet.be, en Hadewych Heyvoert, hadewychheyvoert@hotmail.com
- **Rotselaar**
  Info en aanmelding: Lutgarde Peeters, lutgarde.peeters@pandora.be, 016-893920
- **Turnhout**
  Info: Gilbert Van Poppel, Korte Veldstraat 21, 2300 Turnhout, vdp@vertaalhuis.be

Ondersteuningsgroep voor lokale sangha's

Hebben jullie als lokale sangha behoefte aan ondersteuning bij praktische problemen of zoeken jullie een ervaren Ordelid voor bijvoorbeeld de verdieping van een bepaald thema, dan kun je een beroep doen op de ondersteuningsgroep van de Orde van Interzijn. Je kunt je vraag voorleggen aan Willy Bijl, die deze groep coördineert: 0224-298695 of willy.bijl@quicknet.nl.

Colofon

Redactie
Redactie: Gré Hellingman (beeld), Angeniet Kam (eindredactie), Pieter Loogman (redactie), Françoise Pottier (lay-out), Gerda Vloedgraven (redactie).
Met dank aan: Peer van den Hoven (proofreading en hulp); sangha Leiden (verzending).

Redactieadres
Saenredamstraat 75, 2021 ZP Haarlem
E-mail: redactie@aandacht.net

Adresadministratie
Van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar
administratie@aandacht.net of
klankschaal@aandacht.net

Verantwoording foto's en illustraties
Thich Nhat Hanh: kalligrafie omslag, 28, 32, 49; Gré Hellingman en Didi Overman: 1, 2, 33; Françoise Pottier: 3, 6; Kaat Kraayeveld: 5; Rudolf Servaas: 9; Ton Kamphof: 11, 14, 46; Désirée Damen: 18, 21, 24, 25, 37; Shelley Anderson: 15, 23, 38, 40, 51; Jan Boswijk: 22, 44; Margriet Versteeg: 27, Sangha Den Bosch: 41; Wietske Vriezen: 34.



Kopij- en verschijningsdata
(onder voorbehoud)

- Sluitingsdatum kopij eerstvolgende *Klankbel*: **31 juli 2008**, verschijning: eind augustus 2008
- Sluitingsdatum kopij eerstvolgende *Klankschaal*: **1 oktober 2008**, verschijning: half november 2008

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties. Bijdragen (bij voorkeur niet langer dan 350 woorden) liefst per e-mail of op een cd in een Word-bestand (maar met handgeschreven teksten zijn we ook blij). Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Foto's en illustraties liefst digitaal aanleveren (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail of op cd. Maar we zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Donaties en *de Klankschaal/Klankbel*.
De Klankschaal verschijnt tweemaal per jaar en *De Klankbel* eenmaal per jaar. Bij storting van ten minste 20 euro word je donateur van de stichting; je steunt de activiteiten van de sangha's in Nederland en België en ontvangt *De Klankschaal* en *De Klankbel* gratis. Minder draagkrachtigen kunnen de bijdrage zelf aanpassen aan hun financiële mogelijkheden.
Bijdragen kun je overmaken op gironummer 6839039, t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Alkmaar (vanuit het buitenland: IBAN: NL04 PSTB 0006 8390 39; BIC: PSTBNL21).

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar
Nederland / Pays-Bas



TNT P
Port be
Port P
Pays-B

Mw. Else Madelon Hooijkaas
Postbus 14671
1001 LD AMSTERDAM